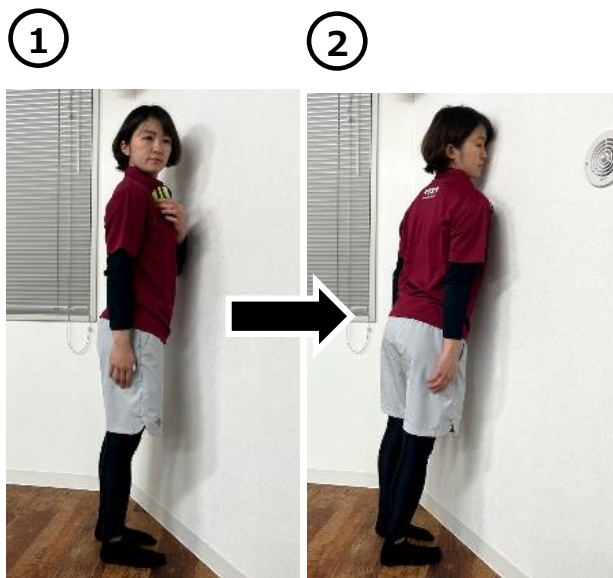


姿勢改善に繋がる上半身のエクササイズ

理想の姿勢というのは単に背筋が伸びているのではなく、様々な動きに対応して姿勢を補正していくのが良い姿勢です。
様々な動きに対応できる姿勢になるには、筋肉の緊張や各部位の可動域を改善する必要があります。

【小胸筋セルフマッサージ】



やり方

- ① テニスボールやラクロスボールなどを用意する
手の甲を腰に当て後ろに引き離すと小胸筋が収縮するので、そこにボールを当てます
- ② 壁にボールと小胸筋を押し当て
左右に細かく動かすようにほぐします
★痛気持ちいい程度の強さで1分おこないます

効果

- ・小胸筋の緊張緩和
- ・肩甲骨の内転・挙上の可動性向上
- ・肋骨の引き上げによる、呼吸のサポート

【ウォール・ペック・ストレッチ】



やり方

- ① 肩より高い位置で、壁に手を当てるます
 - ② 身体を前に出し、胸を開いて伸ばしましょう
- ※1回10秒間 左右3セットおこないます
- ★セットごとに手の置く高さを変えると伸びる位置が変化します！！

効果

- ・大胸筋の緊張緩和
- ・肩関節伸展・外転可動域の向上

