

# 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。**

## 【 オープンリーチ 】



### やり方

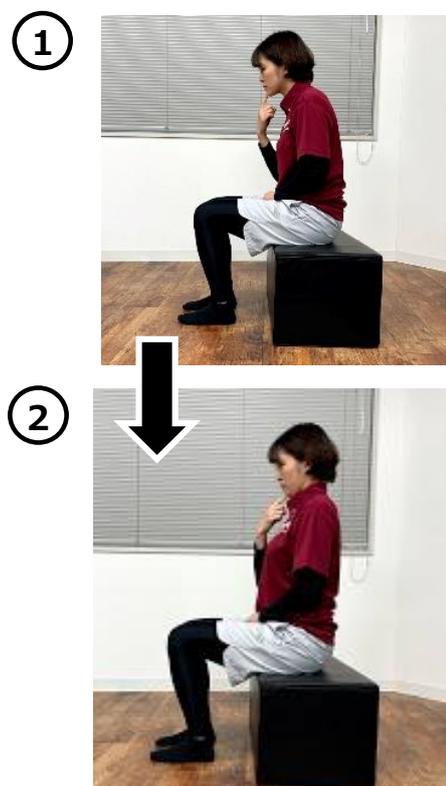
- ① 横向きに寝て、上側の脚を直角に曲げます
- ② 上側の手を遠くに伸ばし、大きな円を描くように反対側まで回します  
※膝や股関節が開かないように膝を下側の手で押さえましょう！

★ ゆっくり大きく 10 回ずつおこないます

### 効果

- ・胸椎の回旋可動域の向上

## 【 チンタック・エクササイズ 】



### やり方

- ① 椅子に座り、人差し指を顎に当てます
- ② 人差し指から離れるように、顎を後ろに引き、あごを引いたところで止まります

★ 5 秒止まって戻る動作を繰り返します  
5 ～ 6 セットおこなってみましょう

### 効果

- ・首の後ろの筋肉の筋力向上

