

猫背改善

～InfinityBodyで行えるエクササイズ～

日常生活の動作は前かがみになる事が多く猫背になりがちで要注意です！
丸くなった背中を整えて痛みの出ない身体を作りましょう！

five～チェスト～

やり方

- ①膝立ちで膝から頭まで一直線になるように立ちます
- ②お尻をとお腹に力を入れます。
- ③肩甲骨の下部がロールに当たるように上体を倒して腕を伸ばします。

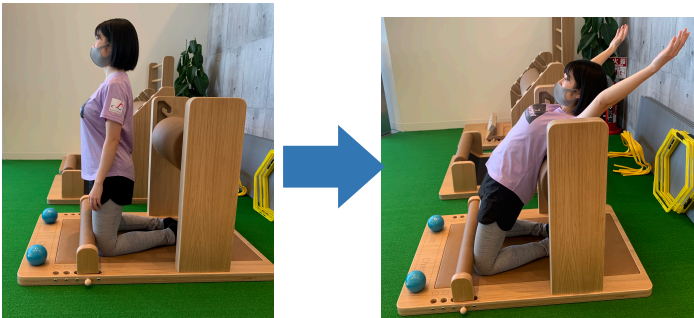
顔は上を向かないように顎を引いて胸元を見ます。

回数：胸が広がるのを感じながら5回深呼吸

効果

丸くなってしまった胸椎(背骨の胸のあたり)を広げる事により可動域をバランスを整えて、首や腰の負担が減らす事が出来ます。

胸椎は上体を丸めたり、反ったりする際に動いてくれる関節なのでしっかりと柔軟性を確保して痛みのでない体づくりを行いましょう！



胸広げ運動(プルオーバー)

やり方

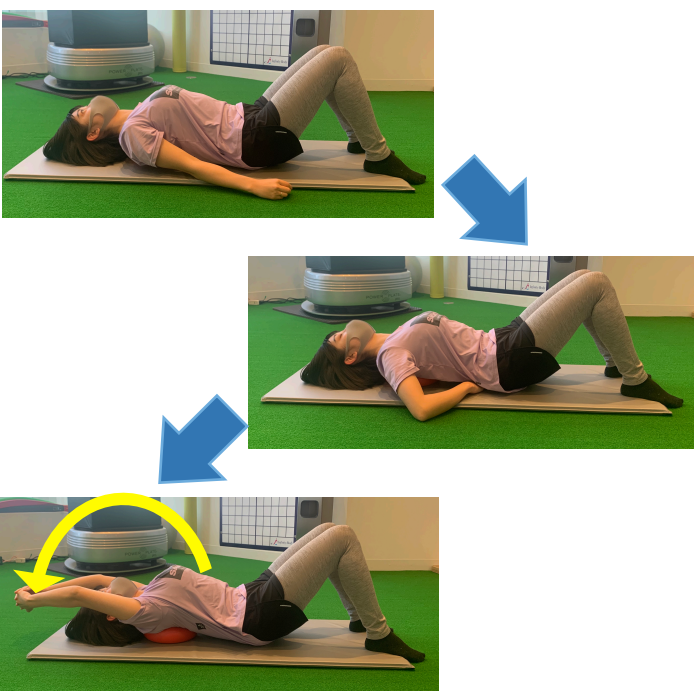
- ①背中の肩甲骨の間に柔らかいボールを入れて仰向けになります。
 - ②腰と床の間に手を入れて手を押し潰すようにお腹に力を入れます。
 - ③お腹の位置が変わらないように腕を頭の上にあげて胸の前広げて行きます。
- 回数：腕を上げて胸のストレッチを感じ、腕を胸の前に戻してを10回繰り返しましょう！

効果

お腹がしっかりと安定した中で胸を広げる事で、腰痛予防や四十肩などの予防にも繋がります。

体幹の強化と動ける

上半身を習得しましょう！



～運動・スポーツ応援プロジェクト～