



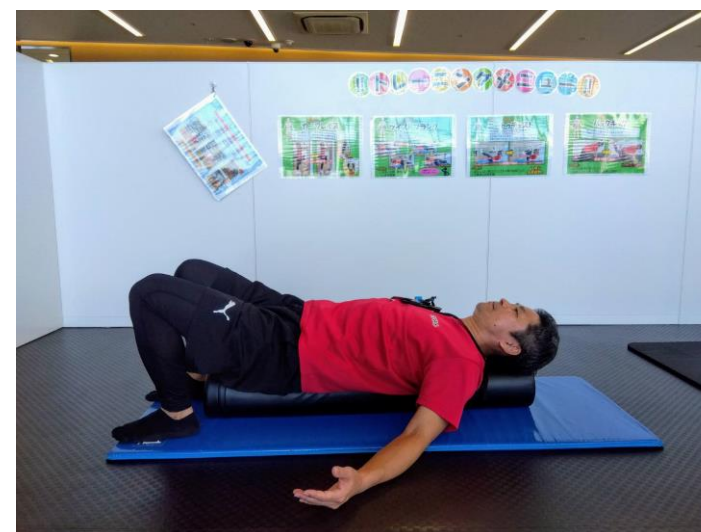
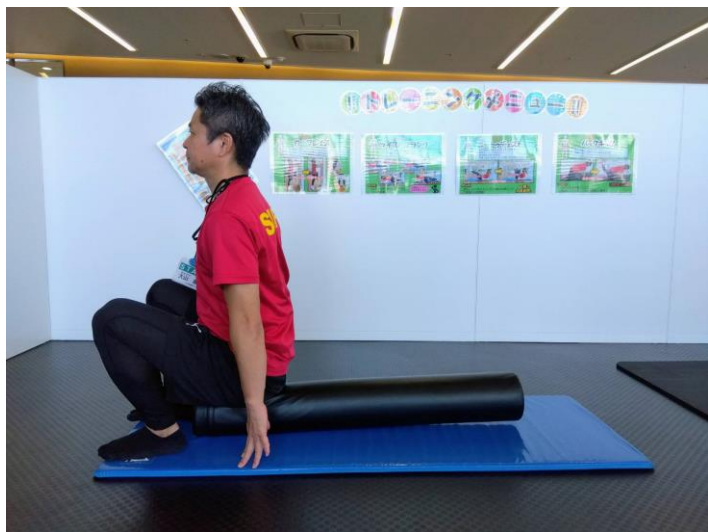
うるま市  
健康福祉センター

urumin

うるみん

うるま市健康福祉センター

# ポールで猫背改善



ポールの上で仰向けになります。

うるみん

うるま市健康福祉センター

# ポールで猫背改善



**1. 息をはきながら  
前ならいをするようなイメージで  
天井に向けて腕を上げます。**



**2. 鼻から息を吸いながら  
手の甲を床につけていくように  
腕を開きます。(胸のストレッチ)**



**1～2の動きを10回(1分程度)  
呼吸を意識しておこなひましょう。**

うるみん

うるま市健康福祉センター