



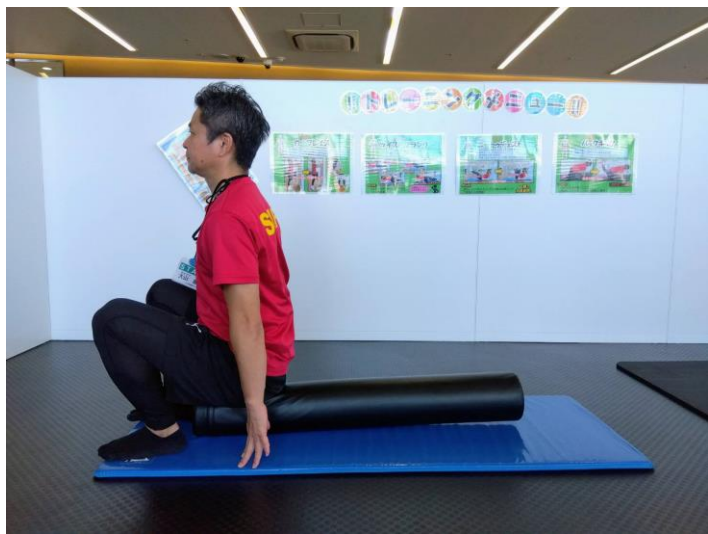
うるま市
健康福祉センター

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前ならいをするようなイメージで指先を天井に向けます。



②息をはきながらながら指先を天井に向けて伸ばします。
(肩甲骨が背骨から離れるイメージ)



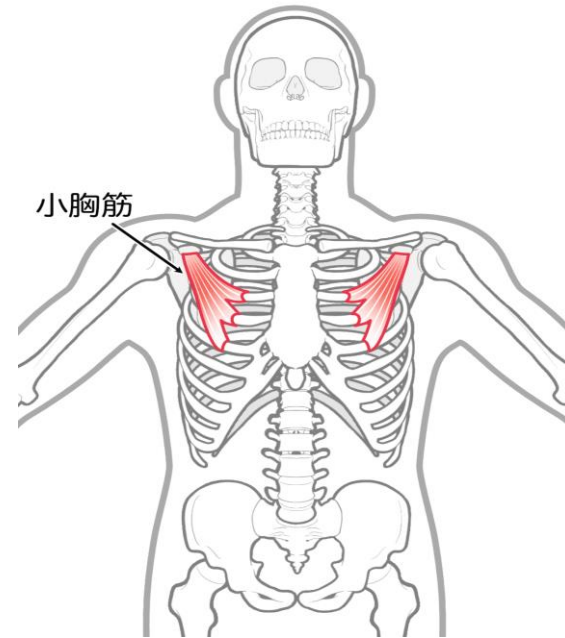
③息を吸いながら肩甲骨を背骨に寄せるイメージで①の姿勢に戻ります。
①～③の動きを10回(1分程度)呼吸を意識しておこないましょう。

うるみん

ポールで猫背改善



④ ①～③の動きを終えたら
手の甲を床につけて30秒ほどキープします。
(胸のストレッチ)



猫背の原因の1つとなる
胸の奥の筋肉を伸ばしています。

うるみん

うるま市健康福祉センター