



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③



ポールの上に仰向けになります。

うるみん

うるま市健康福祉センター

# ポールで猫背改善③



1. 指先を天井に向けて、  
手のひらと手の甲を重ねます。



2. 鼻から息を吸いながら、  
頭の方へ腕をおろします。

※みぞおちを引き上げるような  
イメージでおこないましょう。



3. 息をはきながら、元も位置に  
戻ります。  
呼吸を意識して10回おこないましょう。

うるみん