

猫背改善！ 肩甲骨を動かそう

みなさん、気がついたら背中が丸まっていたりしませんか？
仕事でパソコンを使ったり、スマホを見たりする機会が多い
現代人は知らないうちに猫背になっていたりします。
そこで今回は、猫背改善体操をご紹介します！

手のひらくるり

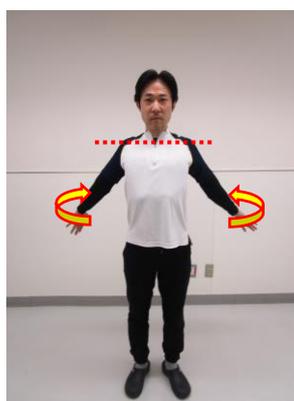
■ Step1～Step3 を 10 回繰り返す Step3 は 5 秒キープ

Step1



背筋を伸ばし
まっすぐ立ちます。

Step2



胸をはりながら、親指と
手のひらを外側に向け
ず

Step3



肩甲骨を真ん中に寄せる。



手のひら水平

■ Step1～Step4 を 10 回繰り返す Step4 は 5 秒キープ

Step1



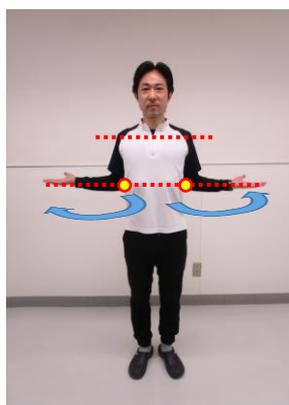
脇をしめて、手のひらを上
に向け立ちます。

Step2



ひじを後ろに引き、
胸を張ります。

Step3



ワキは体につけたまま、
手のひらを水平に開く。

Step4



肩甲骨を真ん中に寄せ
る。

Point! ①どちらの動きも大きく胸を張り、肩甲骨をギュ〜っと真ん中に寄せると Good!
②呼吸は止めずに、胸を開いたときに息を吸ってね!