

～見た目の印象もグッと若返る！～

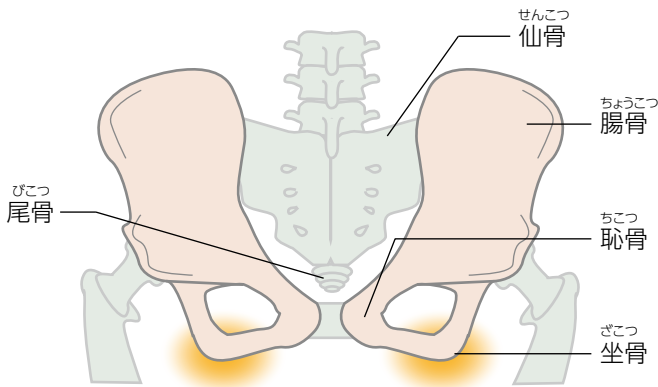
筋肉が目覚める 美しい姿勢

スマートフォンやパソコンを使うときについつい猫背になっていませんか？

その姿勢を長期間続けていると、首や肩、背中中の筋肉が過度に緊張し、呼吸が浅くなったり、下腹がポッコリ出てきたりして肩こり・腰痛などにつながる要因に。姿勢を正すことを習慣にすると、あまり使われていなかった背中やお腹の筋肉を働かせることができ、より多くのエネルギーを消費し、肩こり・腰痛予防にもつながります。更には、見た目年齢もグッと若返りすること間違いなしです！

1. 美しい座位姿勢のポイントは坐骨を立てる！

美しい座位姿勢は、坐骨が椅子に対し垂直に立ち、長時間同じ姿勢を続けても腰に負担が少なく疲れにくい姿勢です。

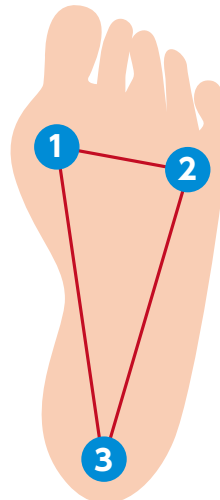
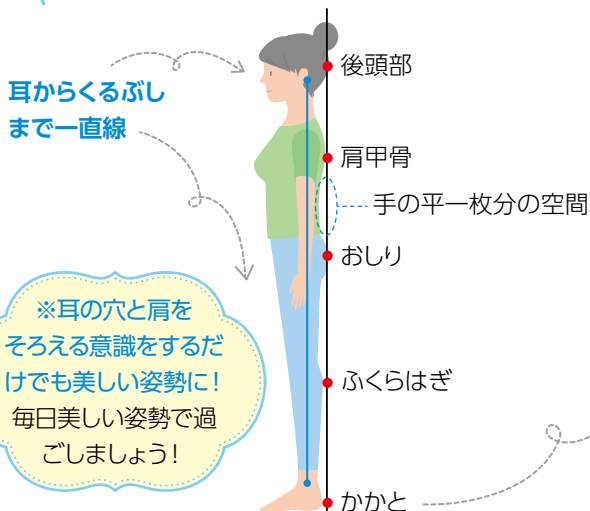


～坐骨に触って確認～

- ① 手の平を上向きにしておしりの下へ入れる
- ② 体を左右・前後に揺らし、手の平にゴツゴツあたる骨が坐骨
- ③ 坐骨が椅子に垂直に立つところで手を抜いて、アゴを引く。



2. 壁を使って立位姿勢を確認、足裏は3点を意識する



- ① 親指の付け根
 - ② 小指の付け根
 - ③ かかとの真ん中
- の3点到に均等に体重をかけると全身の姿勢が整う

