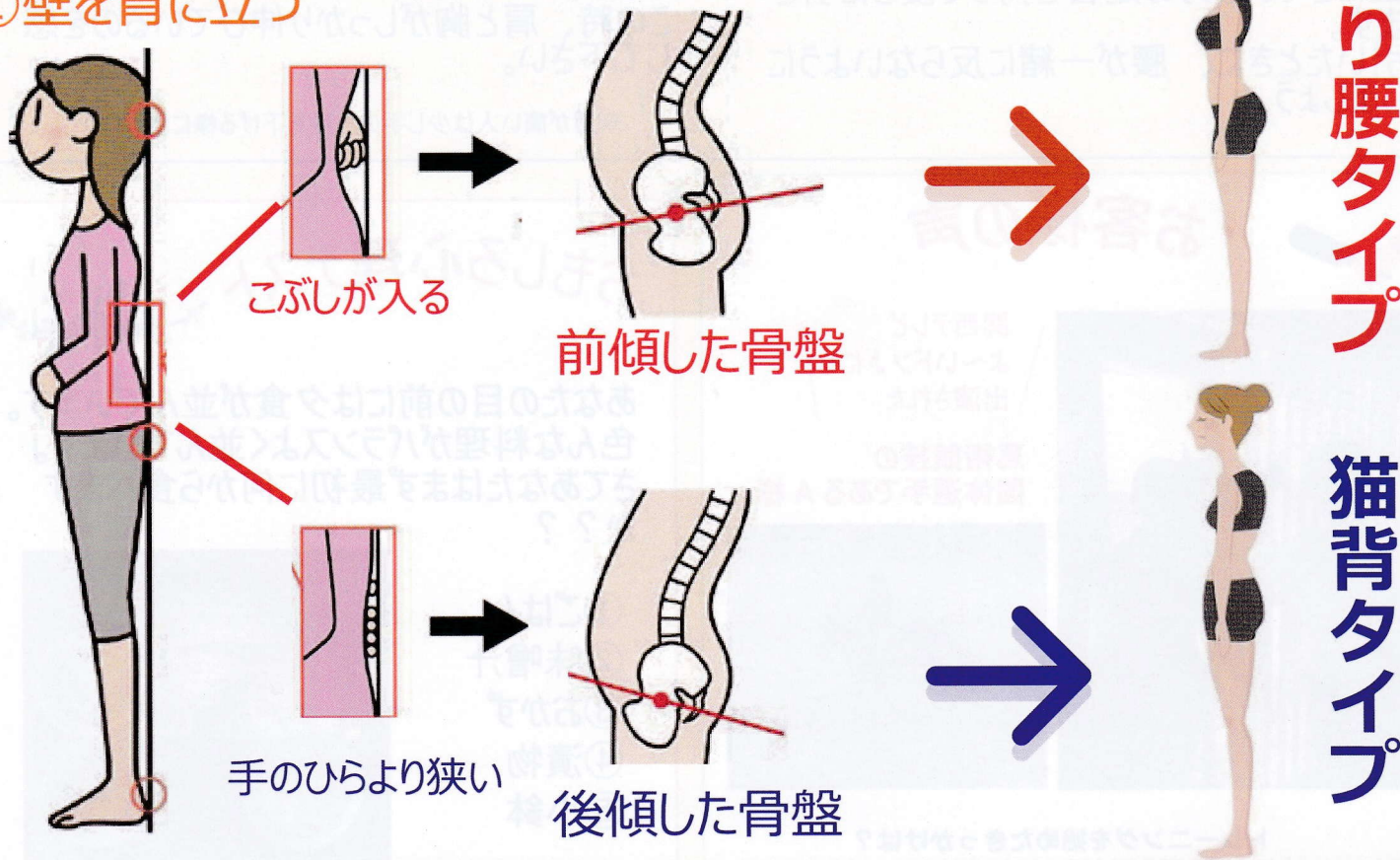


あなたの姿勢どっちのタイプ??

前傾・後傾のチェック方法

①壁を背に立つ



反り腰タイプ

猫背タイプ

反り腰タイプ

腹筋が弱く骨盤が前に出てきて【ぽっこりお腹】になる姿勢です。

・このタイプに多い「体型」と習慣

ぽっちゃり気味でお腹が出ている・運動不足でお腹に力を入れる事が少ない・背もたれのある椅子に座る事が多い

・改善方法

立っている時や、歩いているときはアゴを引きましょう。お腹に力を入れる習慣がなくなっている為、意識してお腹を凹ますようにしましょう。

猫背タイプ

背筋が弱く背中の上部、腰、膝が曲がっている姿勢です。

・このタイプに多い「体型」と習慣

やせ形～標準体型・前かがみになる姿勢が多いデスクワーク仕事が多い

・改善方法

猫背タイプの方は「肩甲骨」や「大胸筋」が固まっている人が多いです。まずは簡単なストレッチから改善していきましょう。

寝ころんだまま出来る

反り腰改善ストレッチとは!?

身体が硬くても出来る

猫背改善ストレッチとは!?

↓
裏面をご覧ください



加圧トレーニングスタジオ リード

〒595-0061 泉大津市春日町3-8 TATAMIビル402

☎0725-58-6665

営業時間：月～土 9:00～22:00 (受付終了)

完全予約制



加圧 リード

検索