

5月より”姿勢美人ウォーキング”がスタートします！！

姿勢美人を合言葉に、授業では姿勢改善ストレッチを実施します。

今回は、背骨のストレッチを紹介します！！

【背骨のストレッチ】

①椅子に座ります。

②まずは極端に悪い姿勢をつくりましょう。

猫背になり、目線は前にして顎を突き出します。



③次に極端に良い姿勢をつくりましょう。

胸を張り、おへそを前に突き出します。



④極端に悪い姿勢と極端に良い姿勢を10～20回繰り返します。



①・②を繰り返す



⑤最後に極端に良い姿勢を維持します。

そこから少しだけ（10％）力を抜きます。



これが良い姿勢となります。

この姿勢を保ち運動すると運動効果がUPします。

”姿勢美人ウォーキング”ぜひ体験してください！！