

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。

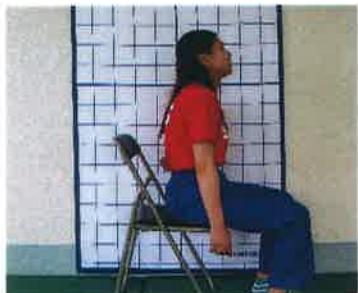
今回は、頸椎ストレッチを紹介します！！

【頸椎ストレッチ】

①椅子に座ります。



②片方の手を腰に回し背筋を伸ばします。



③もう片方の手は親指と人差し指を伸ばしてL字をつくりあごに当てます。



④ゆっくりと後頭部が後ろへ行くように後方へ押していきます。

耳・肩・腰が一直線になるようにしましょう！

これ以上行かないな、と思うところで止めます。



※顎を引かないように注意！！

⑤そこからゆっくりと目線を上に向けてあごを上げます。

これ以上行かないな、と思うところで止めます。



⑥もう一度正しい頭の位置へ戻します。

ゆっくりとあごの手をほどきます。



1日に3～5回繰り返すと効果が表れます。

皆さんも日頃の姿勢を見直してみてください！！