

2025年

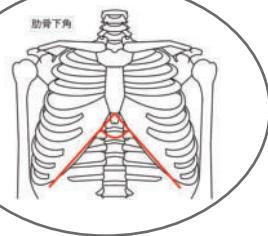
今年こそ

背伸びと伸ばそう！

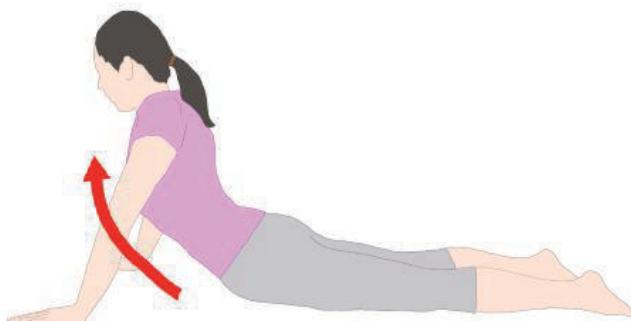
～これだけは押さえておきたい～



お腹の過緊張
特に肋骨のすぐ下部分の
緊張は背中をのばしにくく
します



お腹を伸ばす



手を伸ばして肋骨下辺りを伸ばしていきます
腰が痛くなったりしんどい場合は
手を伸ばしきらず肘をつけて行っても
良いです

猫背になって背中を伸ばすのがどうしてもしんどい
伸ばしてもすぐにまた丸くなってしまう。なんてことが多いと思います。

丸い姿勢や猫背の姿勢に筋肉などが固まってしまっている
ことが原因なのですが、今回は腹筋を伸ばしていきましょう♪
伸ばした後は背中が伸びやすくなると思いますが、
それをキープするためには腹筋が必要になってきます
まずは伸ばせるようにしていきましょう。



斜めに走行している腹筋をのばしていきましょう
膝を曲げて倒していきましょう
膝を曲げる角度によって捻じる腹部の
場所が変わってきます
伸びにくい場所を狙っておこなってください



お腹の真横をのばしていきましょう
体を前に倒さないように
直立か少し後方に倒して
行うとお腹が伸びてきますよ



仕事の合間などに行う
「背伸び」だけでも
効果は高いです。
いつもより少し長めに
行うようにしてみてくださいね

第6弾

体全体のだるさや疲れ

倦怠感が強い場合には起立筋の緊張による背中の

硬さが原因の一つに挙げられます

背骨には脊髄神経・自律神経があり、これらの流れを
よくすることが重要になります