

胸、背中、腰のストレッチ

ココに効く!



効果

美容効果:背すじの伸びたよい姿勢
健康効果:肩、背中のコリ緩和

方法

- 1 両手、両足とも肩幅ぐらいに広げ、軽くバーを握る
- 2 地面と水平になるくらいまで上体を前に倒す

背すじを伸ばして

できる人は胸がバーより
低くなる位置まで背中を反らす

自然な呼吸を意識して
リラックス!

MEMO

ストレスも肩こりの原因?

デスクワークなど長時間同じ姿勢でいることが原因だと思われる肩こりですが、実は精神的ストレスが原因であることもあります。ストレスを感じると身体が緊張状態となり、常に力が入ったような状態が続きます。ストレッチで全身の力を抜いてリラックスし、心も身体もリセットしましょう。

