

背中ストレッチ

ココに効く!

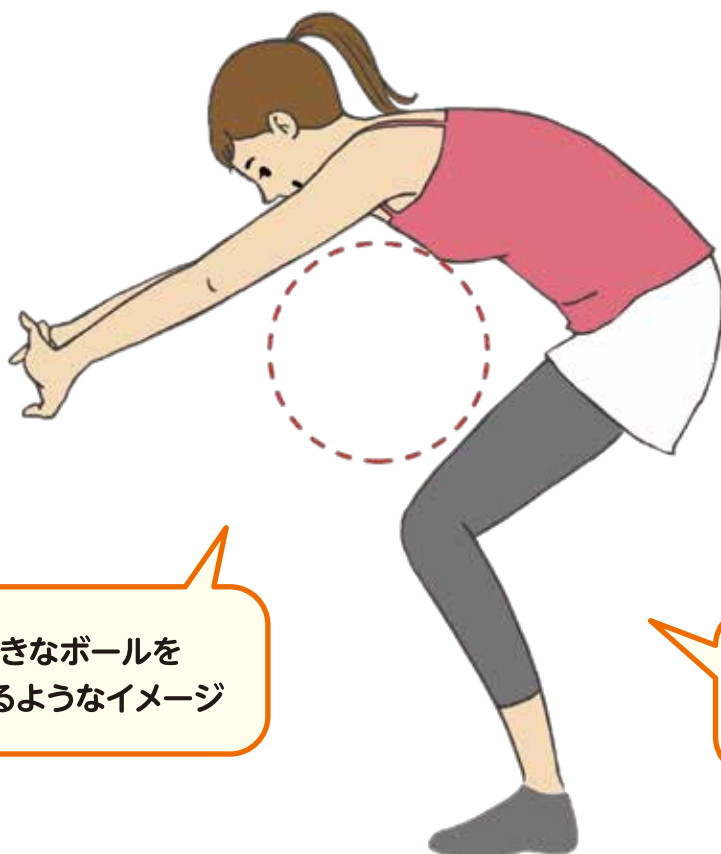


効果

健康効果:肩、背中のコリ緩和

方法

- 1 足を肩幅ぐらいに開いて立ち、両手を前で組む
- 2 背中を丸めるようにして手を伸ばす



大きなボールを
抱えるようなイメージ

膝は軽く曲げる

MEMO



背中と肩・腰の関係性

肩こりや腰痛は、実は背中に原因があることがしばしばあります。背中のコリによって姿勢が崩れたり、背中の痛みをカバーするために肩に余計な力が入ってしまったり…。逆に考えれば背中をストレッチすることで肩こりや腰痛の緩和も期待されます。背中ストレッチでコリをほぐしてあげましょう。