

～簡単猫背チェック(小胸筋)～

今回は、猫背の原因となりやすい小胸筋が硬いかどうかをチェックできる簡単な猫背チェックを紹介します！
そして硬い方向けにマッサージも紹介します！

【小胸筋チェック】



やり方

手は横のまま仰向けになります。

効果

肩にあるでっぱりが床から離れていれば
離れているほど小胸筋が硬いかも！

小胸筋は大胸筋の下にある筋肉で、
大胸筋に比べて硬くなりやすい筋肉です。
大きさは名前の通り大きくないですが、
猫背の人は硬い人が多いです。

【小胸筋マッサージ】



やり方

自分の楽な姿勢で座って片方の手で中指を
少し出し、握り拳を作ります。
鎖骨の出っ張っている部分から
指3本分下に拳を当て円を描くように
マッサージしていきます。

効果

小胸筋のストレッチ効果があります。

テニスボールがあれば使ってもらった方が
いいです！うつ伏せで同じ位置にボールを
当て、マッサージすると
より効果があります！

左右30秒×2セット

