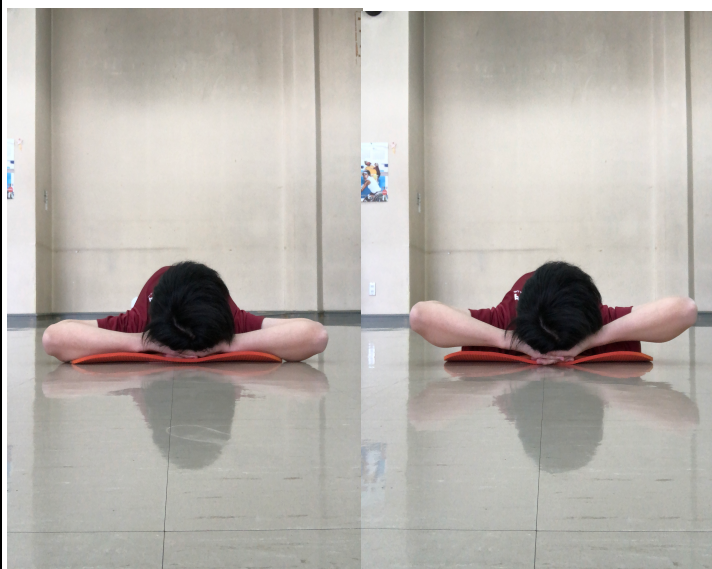


～簡単猫背チェック(大胸筋)～

今回は、猫背の原因となりやすい大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ストレッチも紹介します！

【大胸筋チェック】



やり方

頭の後ろで手を組んで仰向けになります。

効果

肘が床につけば柔軟性あり！
逆に肘が床から離れていればいるほど
大胸筋が硬いかも！

【大胸筋ストレッチ】



やり方

- ①左手の上に右手を置き、
仰向けになり右足をクロスします。
- ②膝を床から離さないようにして、
右手をゆっくり開いていき

効果

大胸筋のストレッチ効果があります。
手を開くときに視線は逆方向を向くと効果UP！
動作を早く行くと筋肉を痛める可能性があるの
で、ゆっくり行うことを心がけましょう
左右10回×2セット

