

いい姿勢を手に入れてよりスポーツを楽しもう！ ～猫背改善編～

スマホ・パソコンなど毎日長時間利用している方・・・**“猫背”**になっていませんか・・・？
姿勢チェックで**“猫背”**だった方も必見！！**猫背改善ケア**をご紹介します！

猫背とは・・・？



皆さん、立っている時、座っている時
このような姿勢になっていませんか？

肩が前に出て、背中が丸くなり、骨盤が後ろに
倒れている状態・・・
いわゆる**“猫背”**と言われる姿勢です。

猫背の姿勢は、お悩みの方も多い
「肩こり」や**「腰痛」**を引き起こす原因と
言われています！
また、スポーツ動作をより良くするためには
いい姿勢を維持できる事が重要です！

胸のコリほぐしマッサージ



やり方

ほぐす場所：鎖骨の下の大胸筋と小胸筋
鎖骨の下のラインに沿って少し強めに
圧をかけながら円を描くようにほぐす

指先でほぐしたり、テニスボールやマッサージボールで
ほぐすのもオススメ！

※1～2分 痛気持ちいい程度の強さで行う

より痛いと感じる部分を重点に行う

効果

凝り固まった胸の筋肉を緩め、
胸を開きやすくする

～運動・スポーツ応援プロジェクト～

