

POSTURE 姿勢チェック

理想姿勢



くるぶし・膝・股関節・肩・耳の
5点が一直線に並んでいる

肩や耳が直線上より
前に出ている

円背



CHECK!
✓

胸の筋肉が凝り固まり、
背中が弱いため
に起こることが多い

股関節が膝より
前に出ている

反り腰



CHECK!
✓

腰や背中中の緊張が高く、
腹筋が弱いため
に起こることが多い

