

背すじを伸ばして生活していますか？

- ・ 体を丸くして座っていないですか？
- ・ 首や肩に力が入っていないですか？

急ですが..

アフリカ(モザンビーク)の人はみんな姿勢がいい！

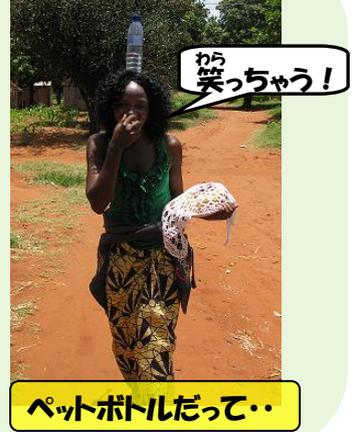
かた しょうつう
肩こいや腰痛もほとんどないらしい..



背すじを伸ばして座っていた..

この姿勢は日本人には難しい..!?

あなたは頭に物を乗せて、歩けますか？



頭に物を乗せて運ぶ事が多いのだ！

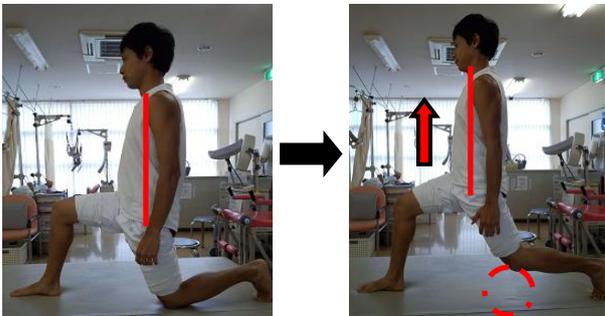
ちなみに男の人も運べました..
僕は..(笑)

なぜ、背すじが伸びているのか？

- ・ **体や股関節周りの筋肉が強い**
⇒ 骨盤が安定している！
- ・ **首や肩の力が抜けている**
⇒ ストレスが少ないのかな？
- ・ **全体的に筋肉が柔らかい**
⇒ 固くなく、しなやかな筋肉だった..

じゃーどうやって背すじを伸ばそう..？

骨盤周りの筋肉を鍛えよう！！



片側の膝を床について背すじを伸ばします

背すじを伸ばしたまま体を上に持ち上げます



上図のように片脚を曲げて、体をかがめます。その姿勢で、伸ばした脚を上を持ち上げます。体が出来るだけ動かないように注意しましょう！

脚をしっかり伸ばしてから持ち上げよう



日本人だと..

!!リラックス出来ない..

背中が丸くなる

あごが前に出る

膝が曲がってしまう

意外に大変なのですよ..

医療法人社団 啓生会 千賀整形外科

〒202-0014 西東京市富士町 4-13-25 三浦屋 2F 西武新宿線東伏見駅北口徒歩1分

TEL:042-450-0661 HP:<http://www2.tbb.t-com.ne.jp/ortho-keiseikai/>

何かありましたら、診察やご相談に来てください。

You'll never walk alone!
みんなで日本を元気にさせよう!