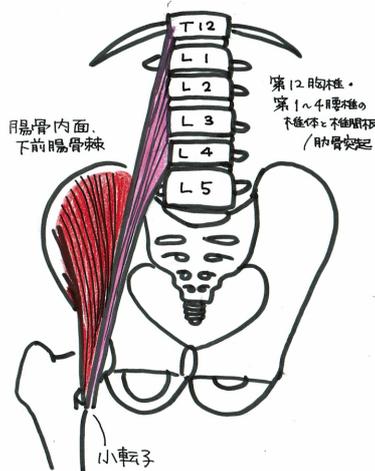
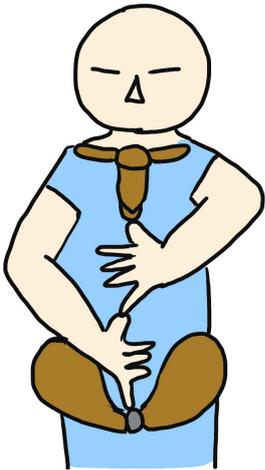


胸骨(きょうこつ・ネクタイ位置にある骨)の一番下剣状突起(けんじょうとつき)から恥骨までの距離は、手を開いた親指小指の距離 2 個分と言われています。
縮めた状態ははたらきが良くありません。



- ✚ 身体を前に丸めている人
- ✚ 身体を前に丸めていることの多い人は
身体の前面を伸ばすことも大切です。

【課題】

床にうつ伏せて、前側を伸ばします。

(1回 15秒 + 5秒休憩) × 3 セット

- 腰になめらかなカーブをつけるようなイメージで行う。

注意点

- ✓ 前側にある組織たちをのびのびさせてあげるようなイメージで行う。
- ✓ あくまでなめらかなカーブのイメージで伸ばします。
- ✓ 無理に上体を反らせると一箇所に負担がいくので気を付ける。

