

猫背を改善



お悩み **改善**
エクササイズ

●監修●

フリーインストラクター
今井真紀

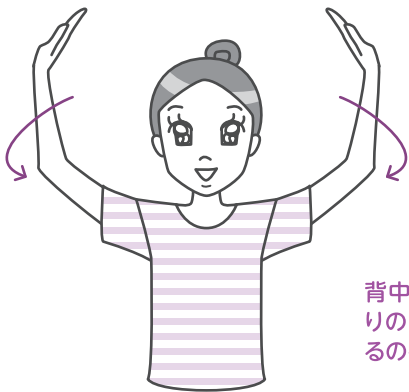
猫背は肩こりや腰痛の原因になるだけでなく、内臓が圧迫されて血行が滞り、胃腸の不調や冷えをまねきます。また、呼吸が浅くなるためストレスを受けやすくなります。姿勢を維持する役割のある筋肉を鍛えて、猫背を改善しましょう。

ポイント

- 正しいフォームで行い、筋肉にしっかり負荷がかかっていることを意識する。
- 呼吸を止めないようにする。

●背中と肩甲骨まわりをほぐして、 ●姿勢をリセット

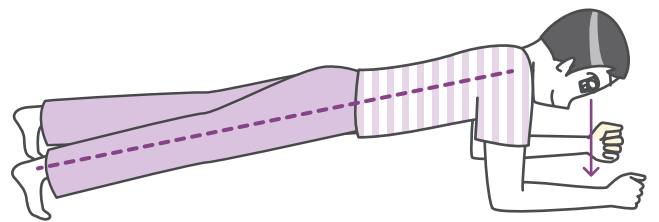
- ①両腕を頭上に伸ばして、手のひらを合わせる。
- ②手のひらを外側に向け、両ひじを曲げながら後ろに引き、ひじを胸の高さまで下げる。このとき、左右の肩甲骨をぐっと寄せながら行う。10~15回くり返す。



背中と肩甲骨まわりの筋肉がほぐれるのを意識する

●姿勢を維持する ●腹筋や背筋を鍛える

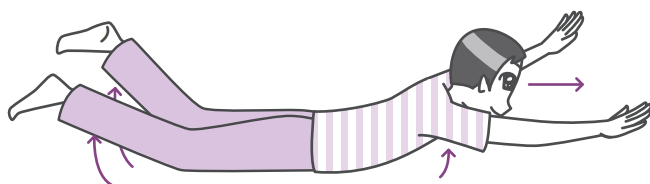
- ①うつぶせになり、肩の下で両ひじを立てる。足は腰幅に開き、つま先を床につける。目線は下に。
- ②腰をもち上げて上体を起こし、頭から足先までを一直線の状態にして20カウント数える。



背中全体からお尻の筋肉と、おなか全体の筋肉に効いているのを意識する

●背面全体を鍛えて、 ●体のバックラインを引き締める

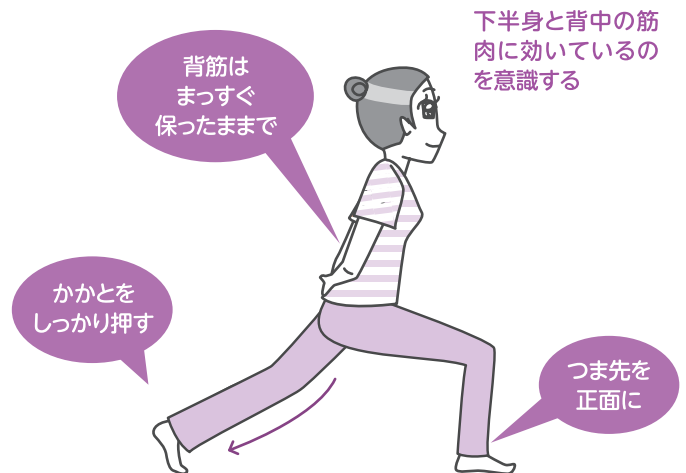
- ①うつぶせになって両手、両足を伸ばし、体の力をぬく。視線は前に向ける。
- ②両手、両足を伸ばしたままもち上げて背中を反らせ20カウント数える。



背中、お尻、太もも裏の筋肉に効いているのを意識する

●下半身全体を鍛えて、 ●姿勢を安定させる力を高める

- ①足を腰幅に開いて立ち、手の甲を腰にあてる。
- ②左足を大きく後ろへ引き、右ひざが90度ぐらいになるまで腰を落とす。①の姿勢に戻し、同様に右足を後ろへ引く。左右交互に10回行う。



背筋はまっすぐ保ったままで

かかとをしっかりと押す

下半身と背中の筋肉に効いているのを意識する

つま先を正面に