



Smartトレーニング
スマトレ

良い姿勢で代謝アップ



【良い姿勢の作り方】



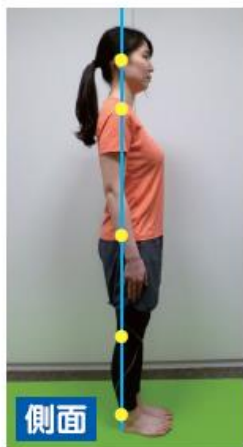
1

2

3

- 1 鏡の前に立ち、左右の耳の高さを同じにする
- 2 左右の肩の高さを同じにする。
- 3 鼻とおへそが一直線になるようにする。

正面



側面

チェックポイント

〈1〉耳の穴 〈2〉肩の真ん中
〈3〉太ももの付け根の外側の骨
〈4〉ひざの前側 〈5〉外側のくるぶし

- 1 チェックポイントの〈1〉～〈5〉が一直線になるようにする。
- 2 1の姿勢で1分間立つ。

駅で立っている時など
日常生活の中で意識してみよう!

【肩甲骨ストレッチ】

猫背の人におすすめ



- 1 壁に後頭部、肩甲骨、お尻、かかとをつける。(かかとは5cm程度はつかなくてもよい)
- 2 両手を真っ直ぐに真上に上げて壁につけるようにする。



- 3 息を吐きながら両腕をゆっくりとひじの高さが肩の位置にくるまで壁に沿うようにして下げる。
- 4 息を吸いながらゆっくりと両腕を壁に沿うようにまっすぐ真上に上げる。
- 5 3～4を10回繰り返す。

※肩甲骨が壁につかない場合は猫背の可能性あります。肩甲骨ストレッチを続けることで壁につくようになってきます。

病氣療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう。

無断転載を禁止します。

カラダSmart Newsは
ホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社
<http://www.ifSCO-group.com>

カラダ Smart Project