

加寿多ねっとレターNo.10

良い姿勢を身につけよう！②

No9では、ドローインという「お腹ひっこませ大作戦」と骨盤を立てる、ということをお伝えいたしました。

今度は、立っている時に姿勢をよくするための「壁立ちチェック」です。

【 壁を背にして立つ 】

- 後頭部
- 肩甲骨
- おしり
- ふくらはぎ
- かかと

を壁につけるようにします。

もちろん、ドローインしながらです！（決してご無理はなさらずに）

腰には手のひら1枚分ぐらいの余裕があるといいです。

トレーニングとして毎日でも、

たまに姿勢のチェックでもいいです。お試してください。

