



## 猫背解消体操 ～エルボーアクション～



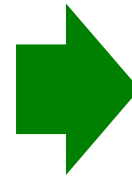
- ・頑張りすぎないようにしましょう
- ・痛みや違和感があるときは中止しましょう

猫背は見た目の印象だけでなく、腰痛や肩こり、便秘、集中力の低下など、多くの不調の原因とされています。猫背解消体操で、良い姿勢を目指しましょう！

肩の高さは  
変えない



30回  
繰り返す



両肘を曲げ、手をお尻の上に置く。  
肩甲骨を背骨方向に寄せるように  
して両肘をゆっくりと小さく動かす

息を吐きながら肘を内側へ寄せ、  
息を吸いながら元の位置に戻す