

コニーちゃん'Sレポート

脳活と貯筋運動教室 (Part 2)

2月号



「猫背を矯正する」

本講座は、筋力の衰えを予防して、いつまでも若々しい身体を保つことを大きな目的としています。「猫背」は、老いを感じさせる姿のひとつです。これも筋力の衰えからくる現象です。

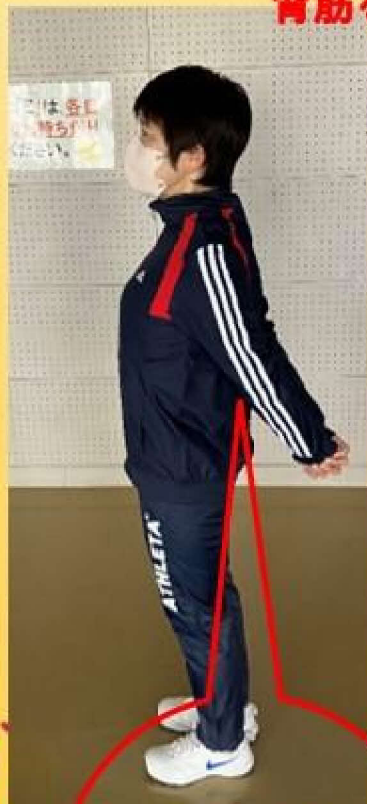
今回は、本講座でも取り入れている猫背予防運動をご紹介します。まずは、両手を体の後ろで組みます。そして、肘を曲げずにうでを伸ばして胸を張ります。その際、無理に組んだ手のひらを付けようとすると肩を痛めることもあるので、画像のように指で組むだけで結構です。私も空いた時間にやりますが気持ちが良いです。皆さんもどうぞ。

4月からの3ヶ月間でまた新たに本講座が始まります。ぜひ皆さん一緒にやりましょう(^ ^) / 一度体験にきてください！

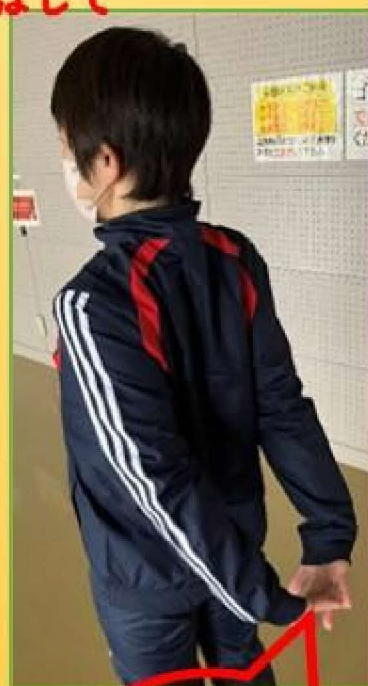
背筋を伸ばして



猫背



肘は伸ばして胸を張る



手のひらは無理につけなくてよい



まっすぐ



Produced by

CONYX

