

猫背改善のための棒体操



数字の「2」が、背中が丸まっている猫背の人を横から見た状態と似ていることから2月22日は猫背改善の日となっています。



① 棒を前でにぎり、肘を伸ばしたまま頭の上へ高くあげる。



② 棒を体の後でにぎり、肘を伸ばしたまま後へ高くあげる。



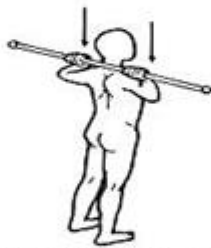
③ 棒を背中につけたまま、胸を張って肘を十分にまげる。



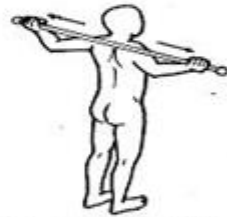
④ 体の後で肘に通し胸を張り、頭を後にまげ、背中を後へそらせる。そのときセラピストは両肩に手をかけ介助する。



⑤-1 棒を体の前でにぎり、肘を伸ばしたまま頭の上へ高くあげる。



⑤-2 頭の後を通して棒が肩にくるよう両肘をまげる。



⑤-3 そのまま手をずらせ、両手を開き逆にもどす。



猫背や肩こり対策・パーキンソン病などにも有効な体操です。

デスクワークの間にも是非