

Step

## 2 背中を強くする

■引っ張る体操 5回



1. 手を軽く握り、両腕を伸ばす
2. 両腕を後方へ引っ張り、背中に力を込める

**ポイント** 背中を丸めない!!

☆日常生活では背中の筋肉を使う場面が少なく、逆に使う頻度の多い胸の筋肉が強く発達し、猫背になってしまうことがあります。背中を寄せて力を込めることによって、背中の筋肉が強くなり、猫背の改善や、肩甲骨周辺の血行が促進され、コリの解消にもつながります。ゆっくりとしたスピードで行いましょう。

## ～きれいな姿勢になるための3つの体操～

すぐにできる!  
**おうち体操**  
第4回

Step

## 1 胸・背中の動きを良くする

■バンザイ体操 10回



1. 両手を高く上げる
2. 背中を中央に寄せるようにゆっくり両手を引き下げる

※手のひらは外側に向けて下ろす。肩を痛めている人や、上げにくい人はできる範囲で

■腕の開閉体操 10回



1. 腕を大きく広げ、胸を張る
2. 両手の甲を合わせるように腕を閉じ、背中を丸める