健都レールサイド公園ライブラリー

レールサイド通信 別冊 座ったままできる!!

＊猫背改善ストレッチ＊

STEP1 胸のストレッチ＜20～30秒＞

① 背筋を伸ばして座り、手を後ろで組みます

② 肩甲骨を寄せるようにしながら胸を張ります

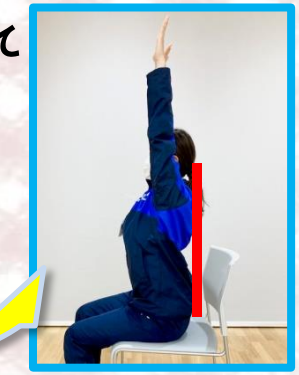
③ そのまま20～30秒キープします

STEP3 上半身のストレッチ＜10～20秒＞

① 両腕をまっすぐ上げます

② 上げたまま10～20秒キープします

③ ゆっくりと腕を下ろします



STEP2 背中のストレッチ＜20～30秒＞

① 背筋を伸ばして座り、手を身体の前で組みます

② 大きなボールを抱え込むように、背中を広げます

③ おへそを見ながらそのまま20～30秒キープします

身体と相談して楽しみながら行いましょう！

- 呼吸を止めずに行ってください
- 痛みや違和感がある場合は中止してください
- 無理せず週2～3日ほどを目安にやってみましょう

健都レールサイド公園指定管理者 健都パークライフ創造パートナーズ
TEL 06-6388-3800（受付時間　9:00～21:00）
営業時間/図書館　10時～18時(木金10時～20時)　カフェ　9時～21時
休館日　/月の最終木曜日