

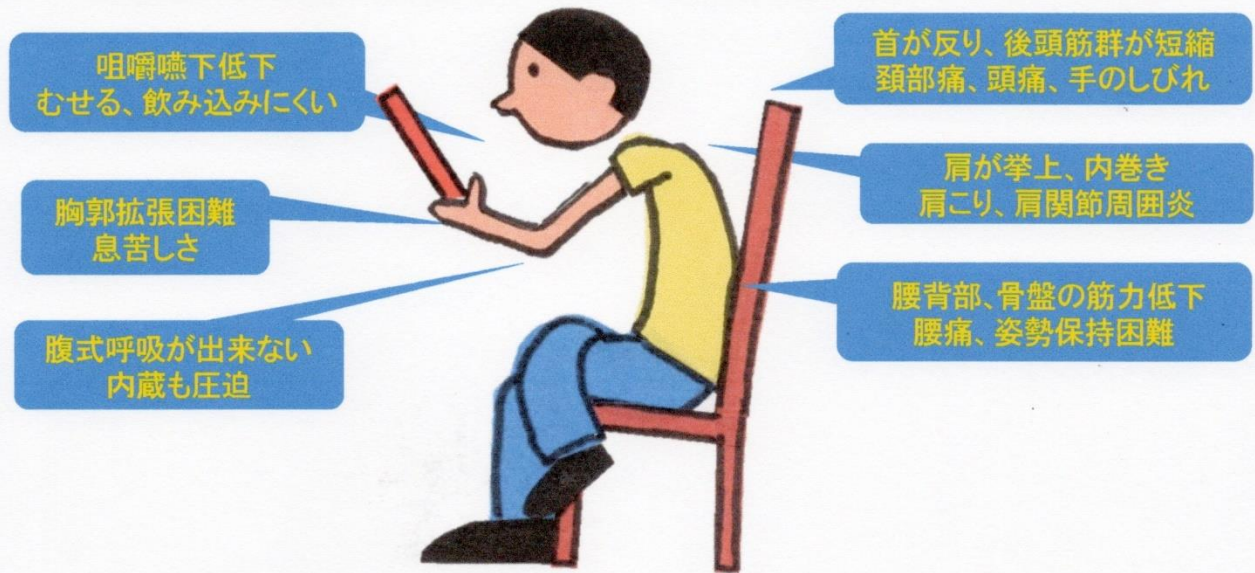
待ち時間に座って行う運動 第二弾

姿勢を見直しましょう

関節・筋肉などの痛みは、骨折や靭帯損傷のように急激に外力が加わることで組織が損傷して痛みが出るものと、カラダに負担のかかる姿勢・動作を繰り返すうちに徐々に組織に負担がかかり、痛みが出る場合があります。時々、姿勢や動作をリセットすることで痛みは予防できます。

良くない座り方

骨盤が後ろに倒れ、背中が丸い。頭が前方にいき、肩とアゴが挙がる。



体操 息をとめずに30秒間

ブルガーク体操

