

姿勢はなぜ悪くなるのか・・・



ボーリングの玉と頭の重さとほとんど一緒！！
(体重の1割)



細い背骨の上にボーリングの玉が乗っている



バランス能力が落ちたり、筋力の低下などが
原因で姿勢が崩れてくる

日々の運動で姿勢不良を改善しましょう！

次回より改善EXを紹介します！！