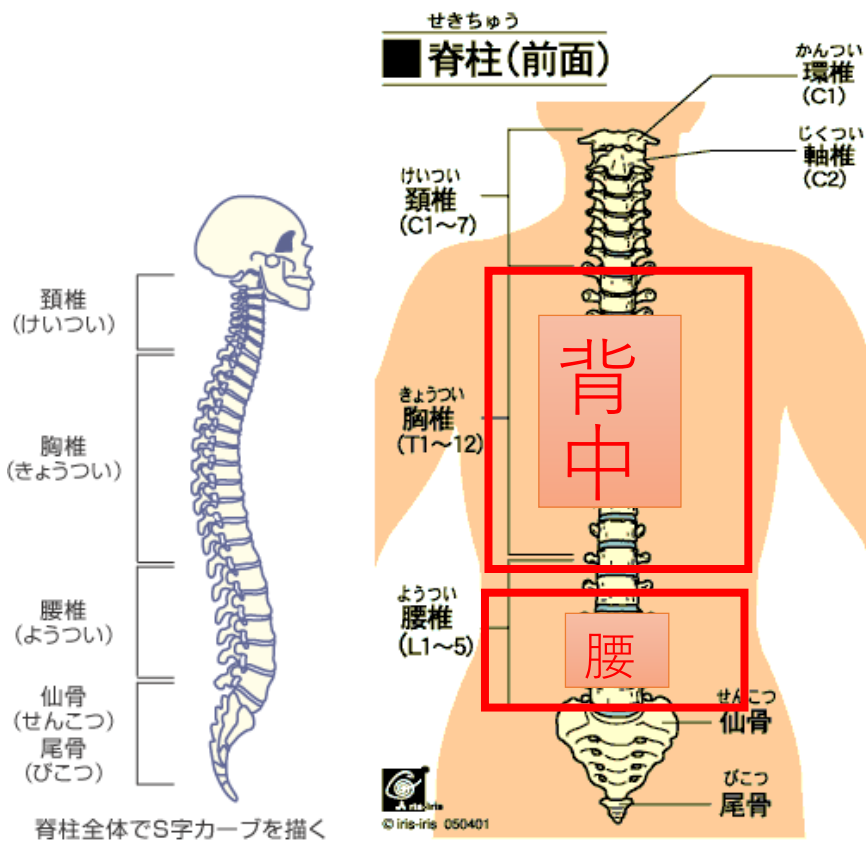


# 姿勢改善のために必要な知識とチェック方法・・・胸編

## 姿勢と胸の関係

胸椎=胸・背中 猫背というだけあって胸が張れずに猫背が強くなっている方は非常に多い。



## 頤の動きチェック

まずは動く範囲を知りましょう



【前後】



【左右】



【ねじり】

## 胸のストレッチ

ストレッチをすることで刺激になり動きやすくなる  
※コツ；早くしないこと。(痛みが出る)

胸を横に

背中全体を丸く 反るように天井を向く

