

# あなたの姿勢はどのタイプ・・・

自分の姿勢はご存じですか？姿勢を知ることでどこが悪くなりやすいのかが分かります。

## チェック方法

1. 良い姿勢を意識して立つ
2. 鏡など自分の全身もしくは、上半身が見えるようにする

A：胸猫背タイプ



B：腰猫背タイプ



## 猫背タイプ

- ・肩凝り、肩の痛み
- ・腰の痛み（筋肉由来）
- ・膝の痛み（筋肉由来）



## 反り腰タイプ

- ・背中の痛み（筋肉由来）
- ・腰の痛み（関節由来）