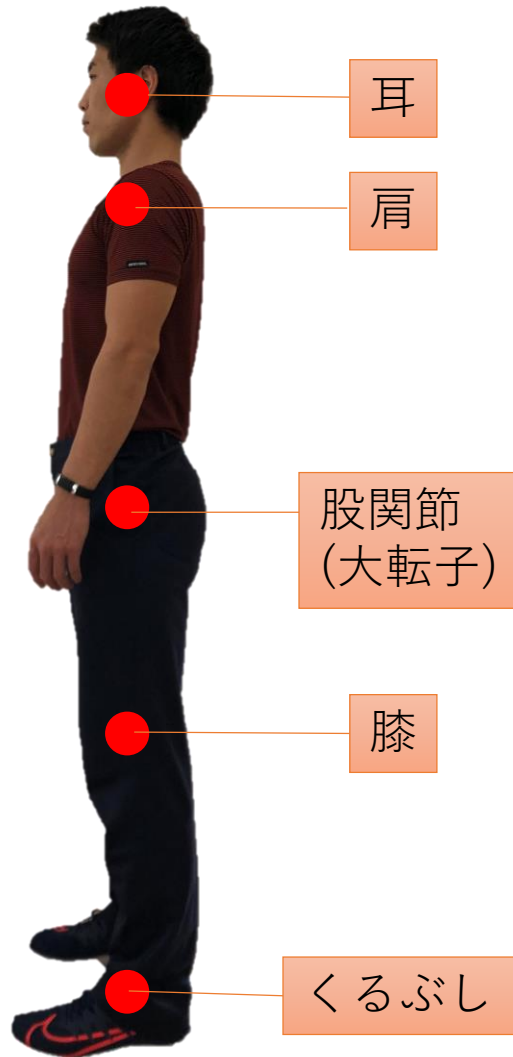


正しい姿勢とは・・・

耳・肩・股関節・膝・くるぶしが一直線；重心が前後中心にあり、無駄な筋力を使わない



疲れにくい身体になる



逆に姿勢が悪いと生じること・・・

- ✓ 集中力低下
- ✓ 頭痛、腰痛など痛みの出現
- ✓ 太りやすい
- ✓ 活気がなくなる
- ✓ イライラする

姿勢は自分が無意識にとっていることが多いため、悪い姿勢に気づきにくい。是非鏡を使ってチェックしてみましょう