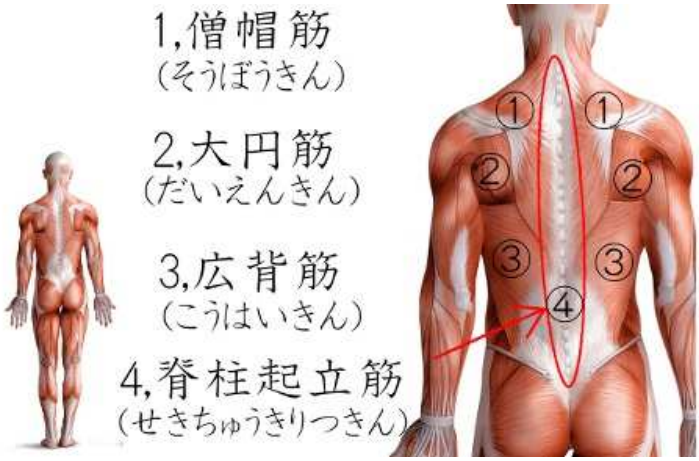
# 正しい姿勢をマスター

NPO 法人日本セラピー普及会

**本日のポイント**
**① 胸を開いて、背中を締める⇒肩甲骨を「寄せて、下げる」**
**② B 面を鍛えて首こり・肩こりからも脱出！**
**③ 姿勢が体型を作ります！**



**本日のレッスン**

**1　胸の筋肉をゆるめるストレッチ**

**2　吊り輪を引っ張るスクワット**

**3　腕立てキープ（プランク）**

**4　鳥の翼パタパタ運動**

**5　お尻キックバック**

**1 日 1 回以上「壁」で姿勢をチェック**

トレーニングの強度を 3 通りに設定し、
それぞれのやり方を指導します。
自分に合った強度を探しましょう。

講師　東　順子