

COCO.R 通信 vol.40

「立ち姿」「歩き姿」

スッ!と伸びた背筋が
颯爽とした足取り!



うつむき姿勢で、日常的にパソコンやスマートフォンを使う機会が多い王様...
日本人の6~7割が猫背や姿勢の悪さを自覚しているそうです!!

姿勢の良さ○
悪さ×の景影響

- × 骨や筋肉に余計な負担をかけコリや痛みを招く...
- × スタイルを悪くみせる
- × 内臓や精神面への悪影響

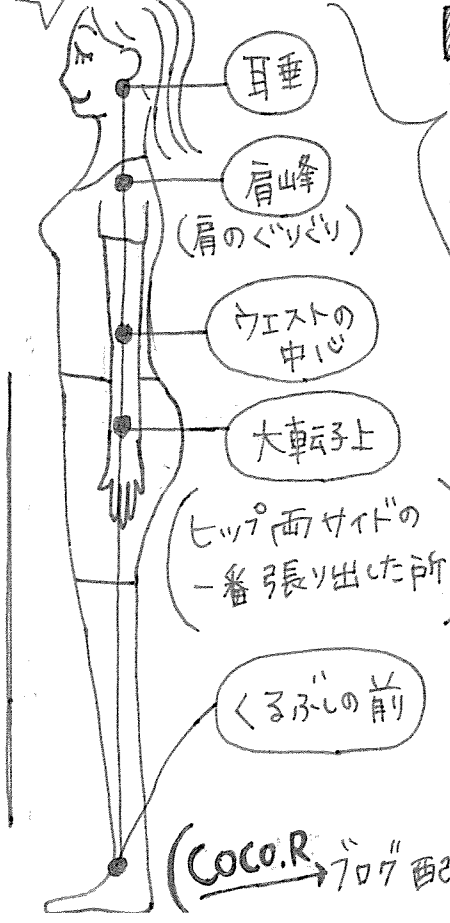
- うつむきな呼吸
- バストラインのアップダウン
- インナーマッスルが必要とされるので、自然と体型維持につながる!

☆😊 姿勢の良さ = 自然な美しさ☆

姿勢はメンタル面にも大きく関係しているそうです
イライラや気分が暗くなる
背中がまるまる



☆ 良い姿勢とは? ☆ おうちでお試し下さい



5つのポイントが一直線上にあること
Point 壁に背中をつけて立った時
後頭部 肩甲骨 お尻 くるぶし
かがとが壁につくとGOOD!!
その時に壁と腰の間で手の平が入る程度のすきまがあると良いそうです😊

まずは一日5分から
良い姿勢をキープ!
うつむきに呼吸できる姿勢がpoint!