

ママ
ストレッチ
Vol.1

産後の猫背対策

産後猫背にならないために

産後猫背になってしまうママを多く見かけます。原因は赤ちゃんのお世話をする時、授乳や抱っこ、おむつ替えなど、前傾姿勢になることが多いことです。それに加えて、女性は妊娠出産後に体幹の筋肉が衰えてしまうので、正しい姿勢を維持できなくなることです。今回は、猫背にならないための自宅で手軽にできる簡単ストレッチをご紹介します。



湯川彰子先生

猫背になってしまうと、肩こりや腰痛の原因になるだけでなく、見た目が少し老けてしまいます。猫背を改善して姿勢の良いスタイル美人になりましょう！

高専まえ整体院

☎0897-32-2087



①肩こり、姿勢矯正のためのストレッチ

大胸筋を伸ばします。壁面などに片腕を添えて、肘を90度に曲げます。肘を曲げている方の足を一步前に出し、足をクロスさせます。さらに、前傾気味で身体を外側にねじり、痛くない程度で止めます。左右両方行ってください。



②肩こり、背中の痛みをやわらげるストレッチ

大胸筋を伸ばして、肩甲骨を寄せます。両手を後ろに回してつなぎ、下方向に引きます。同時に、息を吸いながら顎を上に向けて、胸を突き出すようにします。この姿勢を保ったまましばらく止めます。



③腕のしびれや、だるさをやわらげるストレッチ

上腕三頭筋と上半身外側を伸ばします。片手を頭のうしろにもっていき、肘を曲げます。もう片方の手で肘をつかみ、つかんでいる手の方向へ、上体を倒します。その時、肘を引っぱることで自然に身体が倒れるようなイメージで。上体側面が伸びているのを感じる位置で止めます。左右両方行ってください。

AKIKO'S SALON

34歳で「骨盤矯正するにはもうおそい!」と思っているあなたへ

産後の骨盤開いたままですか?

ぜひあなたに朗報です!

保育士
による
託児あり!



新居浜に産後骨盤矯正専門の整体院があるのをご存知ですか?

3,980円

53% OFF
3,520円(もお得寄)
産後7年まで大丈夫!

高専まえ

高専まえ整体院

☎0897-32-2087

新居浜市八雲町4-24

営業時間/ 9:00~12:30、15:00~18:00
休日/水・土午後・日・祝

