

「立腰の姿勢」について

姿勢を正し、心も体も健康に!

☆立腰10の効果



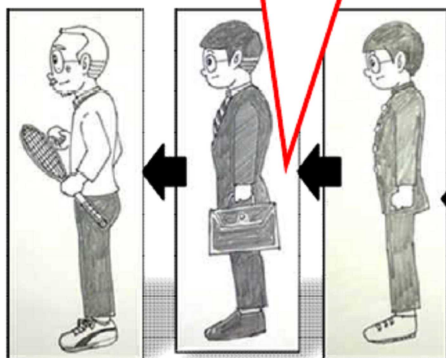
- 1 やる気がおこる
- 2 集中力がつく
- 3 持続力がつく
- 4 頭が冴える
- 5 勉強が楽しくなる
- 6 成績もよくなる
- 7 行動が俊敏になる
- 8 精神や身体のバランス感覚が鋭くなる
- 9 内臓の働きがよくなり、健康的になる
- 10 身のこなしや振る舞いが美しくなる

☆ 立腰とは「腰骨を立てる」姿勢をすることです。

立腰の姿勢は、こんな姿勢です。

- ① 足の裏をゆかにピッタリとつける。
- ② おしりをウンと後ろに引く。
- ③ おしりのやや上方の腰骨をできるだけ前へ突き出す。
- ④ おへその下あたりに力を入れる。

腰骨をできるだけ前へ



おしりを思いきり後へ

足の裏をピタッと床に