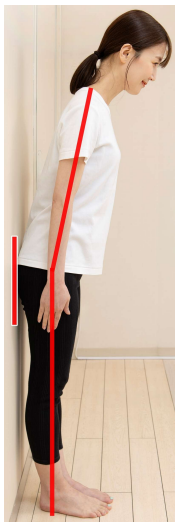


正しい立ち方のエクササイズ



1.壁に足をつけ、つま先を合わせる
まず、壁に足から頭までぴったり
くっつける。
片足を半歩前にずらし、
もう片方の足を揃える。

そうすると壁から半歩分前に出ます。
ここからスタートです。



2.壁にお尻がつくところまでお辞儀

3.お辞儀をしたまま骨盤後傾

4.腸・胃・胸をロールアップ

5.頭が壁につく

6.肩の力を抜く

※太ももの前に力が入ってしまう方
や反張膝の方は、
7. 膝の力を抜く

を追加してください。

☆ポイント

- ・ 頭が壁につく時は顎がやや上向き
- ・ くるぶし→膝→大転子→肘→肩→
→耳が一直線になるのが理想的

