

# 猫背は、丸まったポスター！

猫背は、丸め続けた姿勢を続けた結果おこる癖です。

この癖は筋肉や関節の癖で、丸めたポスターやカレンダーが元に戻らないのと似ています。

癖のついている丸まったポスターは、伸ばそうとしても「くるくるくる～」とすぐに元の状態に戻ります。

猫背を伸ばしても、同じく「くるくるくる～」とではありませんが、いつのまにか元にもどります。

これは、筋肉や関節の癖がついているからです。

そして、この丸まったポスターを元に戻す時にみなさんはどうされますか？

アイロンをかける？

それもあられるかもしれませんが、それはちょっと真似できない。



箱に入ったポスター

そう、元に戻すときには、逆向きに巻いていきますよね！

猫背を直すのもこれと同じことをすると元に戻りやすくなっていきます。

なので、背中を後ろに反らすことをすれば良いのです。



箱から出してもそのまま

そうか！治るんだ！と思って、すぐに安心しないでくださいね。

丸めたばかりのポスターはすぐに元に戻りやすいですが、丸めた時間が長いほど元にもどすのは簡単ではありません。

体も同じで、丸めた期間が長ければ長いほど、治りにくくなります。

ですが、毎日少しずつ継続すれば猫背も治っていきます。

あきらめずにがんばってくださいね。



姿勢を正して  
肩幅に脚を開いて腕振り

猫背の直すエクササイズ方法。

- ①背中を反る。
- ②肩甲骨を引き寄せて上半身だけジョギングのように腕を振る。

休日

水曜日、土曜日の午後。

整体料金初回:3500円

2回目以降:2500円



<http://hushigiseitai.com>

ブログ:[hushigiseitai.ti-da.net/](http://hushigiseitai.ti-da.net/)

メールでの問い合わせ:[matsukou@urumachiro.com](mailto:matsukou@urumachiro.com)

**電話:080-1545-5637**

営業時間

10:00~14:00

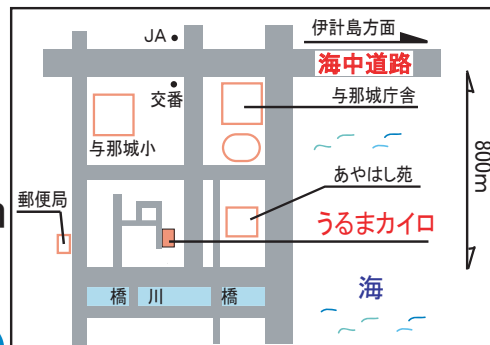
15:30~19:30



**不思議整体**

Sixthsensetherapy

うるま  
カイロ



きじモンが目印 (キジムナーの人形)

与那城庁舎または海中道路入り口から車で2~3分