

伸びる猫背と硬い猫背

猫背は、背骨の柔軟性によって、①伸びる猫背と、②硬い猫背があります。

①伸びる猫背は、座っているときには猫背でも、うつ伏せになればその丸まりが伸びる猫背。

②硬い猫背は、座っているときとうつ伏せでも丸まりがとれません(写真左)。

①前者は、背骨のまわりの靭帯や筋肉に柔軟性があるために背中中は伸びます。

②後者は、靭帯や筋肉に柔軟性がないので関節が固くなりうつ伏せになっても伸びません。

後者のような猫背の方は、自分自身で姿勢を正そうとしても背中中は丸まったままです。

いくら周囲が「姿勢悪いよ」と言って本人がそれを正そうとしてもよくなるのは、柔軟性がないために姿勢が正せないのです。



しかし、伸びる猫背は、硬い猫背と比べて柔軟性があるから安心という訳ではありません。

柔軟性がある分、姿勢を意識しないで力を抜いているとその分、背骨はグニャグニャと曲がり色んなところに負担がかかります。

それは、首、肩、背中、腰の痛みにつながります。

そういったことから、痛みがないようにするには、柔軟性があろうがなか

ろうが、姿勢を正しく保つように「胸骨を斜め上に上げる意識をする必要があります。

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

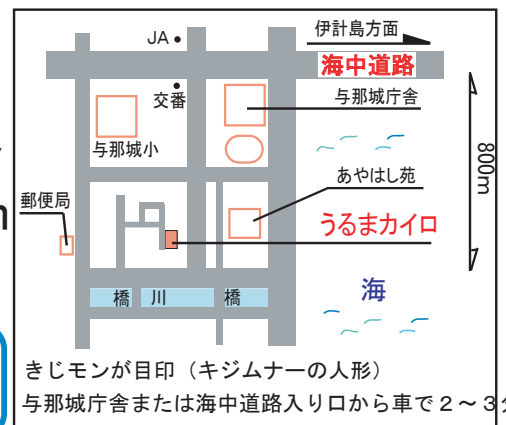
メールでの問い合わせ:matsukou@urumachiro.com

電話:080-1545-5637

ホームページ
うるまカイロ | 検索

<http://hushigiseitai.com>

ブログ:hushigiseitai.ti-da.net/



営業時間

10:00~14:00

15:30~19:30



不思議整体
Sixthsensetherapy

うるま
カイロ