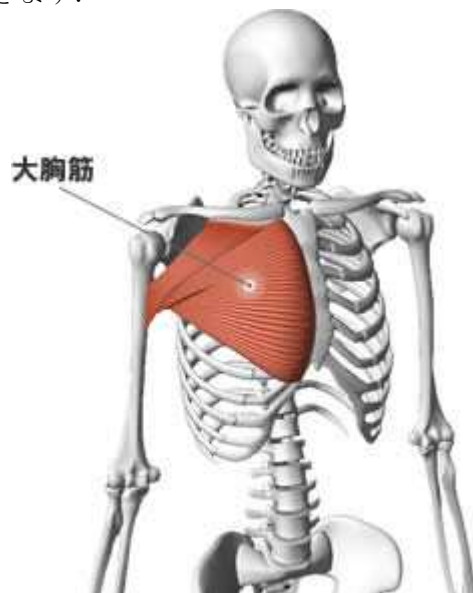


第4回 姿勢の崩れの原因の一つ大胸筋

※ご覧頂く前に「ストレッチの基礎知識」をお読みください。

大胸筋はその名の通り胸についている筋肉です。大きい筋肉なので、姿勢や動作に大きな影響を及ぼします。たとえば、肩が硬くて挙がりきらない、背中が丸くなり姿勢が悪くなる、などの症状です。大胸筋の柔軟性が低下しているだけでもこのような症状になる可能性があります。さらに、その状態でいると、無理に腕を挙げ他の筋肉を過剰に使い肩が痛くなったり、腕が上がりづらい状態、腰を反らせるなどの動作が入り、腰が痛くなったりする可能性まで出てきます。



●なり得る姿勢の例



背中が丸い

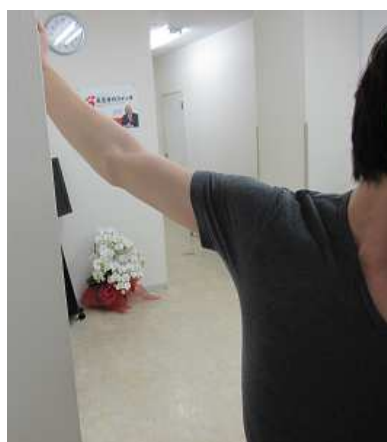


手が挙がりきらない

ストレッチの実際（右の大胸筋）



壁に手を着き，からだを真っ直ぐのまま脚を前に出し体重をかけます。



伸ばす部位によって手の位置を変えます。

肩の内側が心地よい伸張感が現れる程度の強さで伸ばします。

※痛みが出る場合は控えて下さい。



姿勢スッキリ!!

※姿勢の崩れには様々な原因があり、今回ご紹介したストレッチは姿勢の崩れを改善することを保証するものではありません。姿勢に関するお悩みをお持ちの方は、ぜひ当院へ一度受診をお勧めします。