



# 「胸椎」に柔軟性を！！ 腰痛になりにくい体づくりを！



## ①胸椎を伸展する運動

- 椅子に座った状態で背中と背もたれの上にボールを置く
- 両腕を頭の後ろで組みボールを潰しながら胸を張りましょう

※アゴがあがらないように行うことでより効果的に伸ばすことができます！



## ②胸椎を回旋する運動

- 横向きで寝た状態
- 上になっている腕を反対側へ大きく広げる

※腕を開く際に骨盤が上向きにならないように注意しましょう！



それぞれ呼吸を止めずに無理のない範囲で  
10～15秒程度行いましょう！！