

り つ よ う

立腰で元気100%!

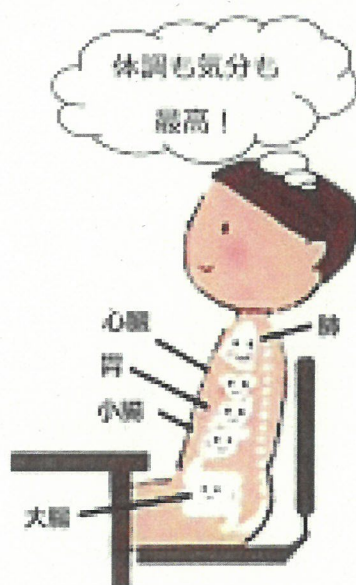
立腰の功德十力条

- 1.やる気が起こる
- 2.集中力がつく
- 3.持続力がつく
- 4.頭脳が明晰になる
- 5.勉強が楽しくなる
- 6.成績が良くなる
- 7.行動が俊敏になる
- 8.バランス感覚が鋭くなる
- 9.内臓の働きが良くなる
- 10.スタイルが良くなる



立腰を立てる姿勢とは?

- ・足の裏を床につける
- ・お尻を後ろに引き、腰骨をぐっと前に出す
- ・肩や胸の力を抜き下腹に少し力を入れあごを引く



良い例・悪い例

- ・悪い座り方をすると内臓や背骨がおさえつけられてしまいます。
- ・健康な体を保つためにも良い姿勢を心がけましょう!