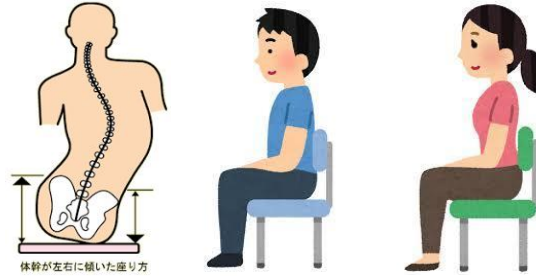




姿勢をよくするちょっとしたヒント

骨盤、股関節の捻や歪みを防ぐ習慣



- 1) 座る時、背もたれを使っても、時々腹筋を
- 2) 両足の指までしっかり床につける



- 3) ぺちゃんこ座りや横座りをしない、足を組まない



- 4) 横向きに寝てTVを観ない

眠らない

