

# 姿勢が良くなっていく過程

猫背矯正施術は2〜3ヶ月、約10回程度が目安

(最初週2回 10日に1回 2週間に1回 3週間に1回と間隔を開けていきます。)

A 悪い姿勢しかできない(良い姿勢ができない)



B (約5回施術後)良い姿勢が出来る(悪い姿勢もできる)



C (10回程度)良い姿勢しか出来ない(悪い姿勢ができなくなる)

以上のように姿勢は変わっていきます。後はメンテナンスのみでOK!

**姿勢(ネコ背)矯正で最も大切なのはBの時期です。**

この時期には自宅でもバスタオルなどを使って胸椎、巻肩や腸腰筋のストレッチなど運動療法が最も大切になります。

**やることでより良い効果が得られます。やり方はお伝えします。**

施術は正しい姿勢や機能的な動作を脳に再教育することなのです。

姿勢が良くなってからでも正しい姿勢や動きを脳が思い出してくれれば、痛みや不調症状が出にくい体を維持できるでしょう。それまで諦めず続けることが大切です。(回数は個人差があるので、あくまでも目安です。)