

キャットキャメル

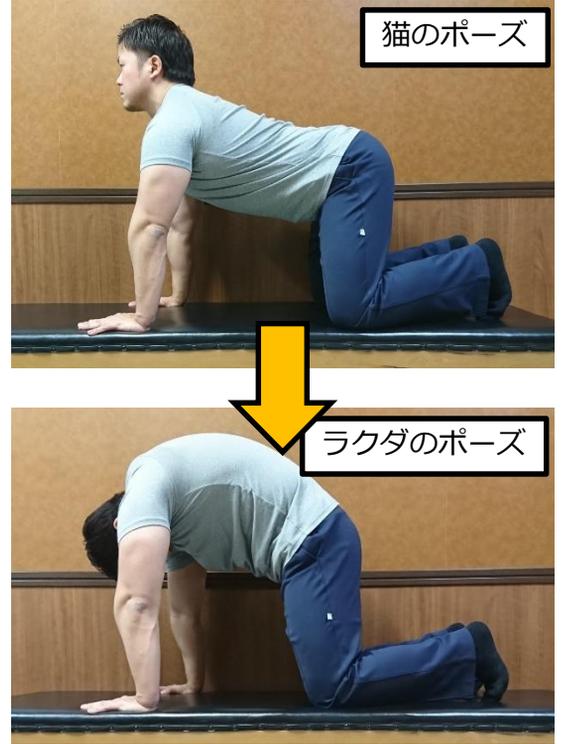
～背骨の柔軟性～

背骨（胸椎）の柔軟性を獲得する体操です。その見た目からキャットキャメル（猫とラクダ）と呼ばれます。

①猫のポーズ：顔を前に向け、肩甲骨を軽く寄せ、背中を反らすように力を入れます。

②ラクダのポーズ：お腹を覗き込み、ラクダのコブのように背中を突き出し、丸めます。

※それぞれのポーズで5秒キープ



どちらのポーズも息を止めずに行いましょう

“猫のポーズ”と“ラクダのポーズ”を交互に **3秒×5回** 行います。

良くある間違い



肘が曲がっている

※一日3回、毎日行いましょう。
続けることが大切です。

詳細、他の体操は

<https://ag-rehabilitation.com/trunk-public/>



AGR
All Good Rehabilitation

注意：痛みがある場合などは無理せず行いましょう