

# あなたの姿勢は大丈夫？

ねこ背？

反り腰？

セルフチェック！

あなたはどちらに多く当てはまりますか？

背中が丸いと言われる

身体が硬い

デスクワークが中心（背もたれにもたれて座る）

足をよく組んだり、あぐらをかく事が多い

前屈しにくい

前屈すると太腿裏側や膝裏・ふくらはぎの筋肉が痛い

胸が張りにくい

腕を後ろに回しにくい

○脚気味

腰が反っていると言われる

お腹が前に突き出している

「出っ尻」と言われる

腰や背中が常に緊張しているように感じる

足の付け根（股関節前側）が硬く感じる

お尻に力が入りにくい

お腹（腹筋）に力が入りにくい

腰が丸めにくい

×脚気味

## ねこ背タイプ

骨盤が後傾していて、背中が丸くなる。肩が前に出て膝もまがり、老人姿勢になるタイプ。



## 反り腰タイプ

骨盤が前傾していて、アゴや首が前に出がち。常に背中が緊張して腰の反りが強いタイプ。



※上記内容は、一般的な「猫背」「反り腰」の傾向であり、どちらにも当てはまらない場合もございます。予めご了承ください。



「猫背」や「反り腰」など普段の姿勢が崩れていると、それが原因で身体に負担がかかり、

**腰痛** や **肩こり** などを引き起こしたり、**疲れやすく** なったりします…。

《 PTCパーソナルトレーナーが

随時開催中！

あなたの姿勢を無料でチェック！

詳しくは、館内掲示ポスターまたは、スタッフまで。

