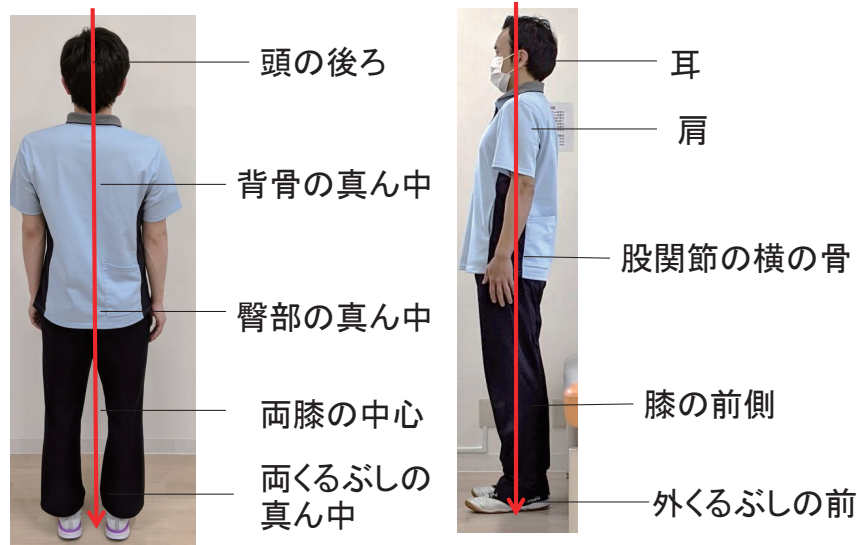


①立っている姿勢の理想

ばすぎ整形外科クリニック



各ポイントをつなげた線が、まっすぐになっていること



③チェックの方法

ばすぎ整形外科クリニック

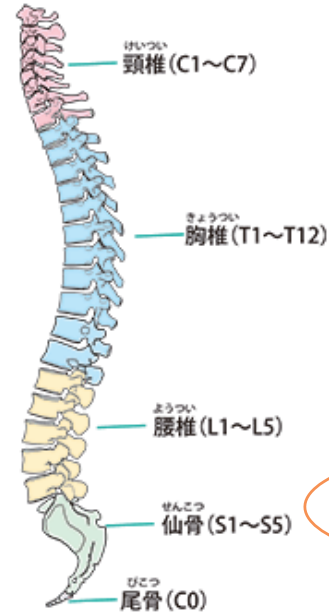


壁に頭・背中・踵をつけて立ち、腰に手が入るかどうか



②背骨は弯曲している

ばすぎ整形外科クリニック



- 頸椎は前に
- 胸椎は後ろに
- 腰椎は前に

弯曲が良い姿勢を作ります



④立っている時は足の裏も大事

ばすぎ整形外科クリニック



- 踵
 - 母指球
 - 小指球
- 平均して地に着いている
* 足指も浮かない方が良い

マメやタコは姿勢や動きで負担がかかるからできます

