

ゆがみの原因チェック!!

☑ あなたは、こんな格好をしていませんか？



まさか「これ全部やってま〜す！」という人は、いませんよね？

これらの姿勢は「歪みを作る姿勢」です。また、「歪んでいるからこうなる姿勢」です。決して楽な姿勢ではありません。例えば足を組み直したり、腕枕を反対にしたとしても歪みの解消には成りません！ 十分ご注意を!!