

正しい床での座り方

床に座るとき、どのように座っていますか？

- ・足を投げ出す
 - ・正座
 - ・あぐら
 - ・体育座り（または、体操座り）
 - ・女座り（または、ベタン座り、あひる座り、ぺたんこ座り）
 - ・横座り
- など。。。

● お尻を高くしたあぐらが楽に座れる姿勢です。

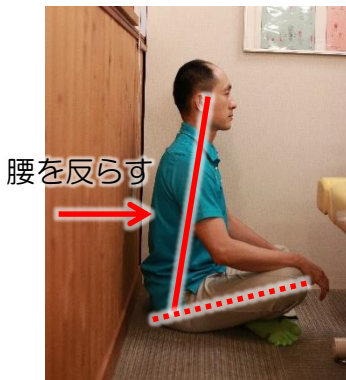


お尻より膝が落ちる座り方のため骨盤が自然に立ちますので、上半身の力を抜いても自然と座ることができます。

※正座もいいですが、膝への負担が大きくなります。



● お尻が低いと、腰に負担が掛かる、猫背の原因になる



時間が経つと・・・
腰が辛い・・・



● 横座りなど膝が内旋する座り方はO脚の原因になります。

