

肩ストレッチ



【こんな方にオススメ♪】

- 肩こりがある方
- 肩が上がりにくい方

動作①

ストレッチする側の腕を肩の高さに横に伸ばします。

肘をしっかりと伸ばす



動作②

反対の腕を引っ掛け、カラダに引き寄せます。

カラダを正面に向ける



《悪い例》
カラダが横に向いています！



☑ポイント

- ☞ 肩の力を抜いて行う
- ☞ 伸びている筋肉(肩)を意識して行う
- ☞ 呼吸を止めずに行う



左右**10~20秒**を目安に
気持ちよく伸びる程度に行いましょう♪