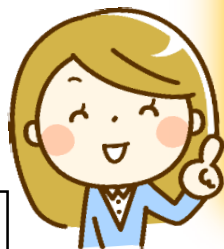


肩まわし



【効果】

肩関節や肩甲骨まわりの柔軟性を高め、
肩こりの予防や改善に繋がります♪

動かす部位：肩, 肩甲骨

動作①
両手を肩につける。



動作②
肘で円を描くように肩をまわす。



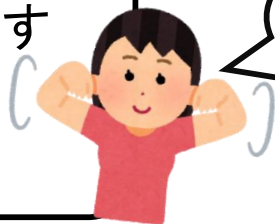
《悪い例》

目線が下がっています！！



☑ポイント

- ☞ 肘が肩の遠くを通るようなイメージでまわす
- ☞ 肩甲骨の動きを感じながら行う
- ☞ 深い呼吸を繰り返す



前後5~10回ずつを目安に
痛みのない範囲で動かしましょう♪