

《肩こりを改善・予防するストレッチ》

①、まず、同じ高さの椅子等を2つ準備します。

②、膝をついて、椅子の上に両手をのせます。



～Point～

- ☆高さの多少の違いはOK
- ☆立ってやる場合は引き戸で前に向かってやるのもOK

③、胸を張るような感じでゆっくり上半身を落としていきます。



～Point～

- ☆肘を立てる
- ☆胸を真下に落とす感じで
- ☆お尻を後ろに突き出す感じで

《Check Point》

○↓悪い例)胸を張れていない



○↓良い例)ちゃんと胸を張れている



【まとめ】

- ちょっと痛い・胸がツツ張るような状態で10～20秒程キープして下さい。
- 1日に3～5回行って下さい。
- 『肩が痛い』等の場合はやり方が違う場合が多いです。