≪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

1. 、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・胸がツッ張るような状態で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っている場合が多いです。

