

肩こりストレッチ

なで肩タイプ向け

- ①まっすぐ立ち、両手を頭上に伸ばして、指をクロスさせる。そのまま真横に上体をゆっくりと倒す。腕に引っ張られがちな背中中の筋肉を引き上げる効果がある。反対側も行う。



- ②「1」のスタート姿勢から、今度は上体を斜め前方向に倒し、気持ちいいと感じるところで20秒キープ。下がりがちな胸郭を引き上げる効果がある。反対側も行う。





- ③両足を肩幅よりやや広く開いて立つ。左右の手を膝について、上体を床と平行にする。膝は軽く曲げた状態。腰をひねりながら体を開き、片方の腕を前方へ伸ばす。反対側も行う。

