

鬼 肩こり飛んでけ体操



■肩のストレッチ

- ①腕を後ろに引きます。
- ②次に手のひらを前に押し出します。



肩甲骨が動くように意識してみましょう



しっかり腕を前に出します

1日10回
朝昼晩！

～効果～
肩こりの予防
円背姿勢の改善

■体幹のストレッチ

- ①身体を前に出します。
- ②身体を後ろに倒します。



両肩をすぼめるように！

10秒保持



身体を逸らすように！

1日3回
朝昼晩！

