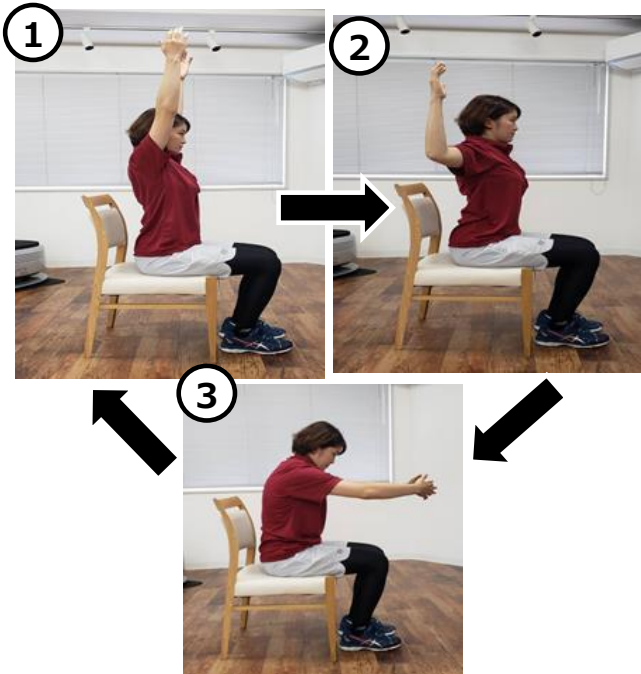


姿勢改善！！

肩甲骨・胸周りのストレッチ その1

背中が丸まっていると、老けて見えてしまいますし、首痛や腰痛につながりやすくなります。
肩甲骨や胸回りのストレッチで、上半身をピッと起こし綺麗な姿勢を保ちましょう。

【バンザイと前習いストレッチ！】



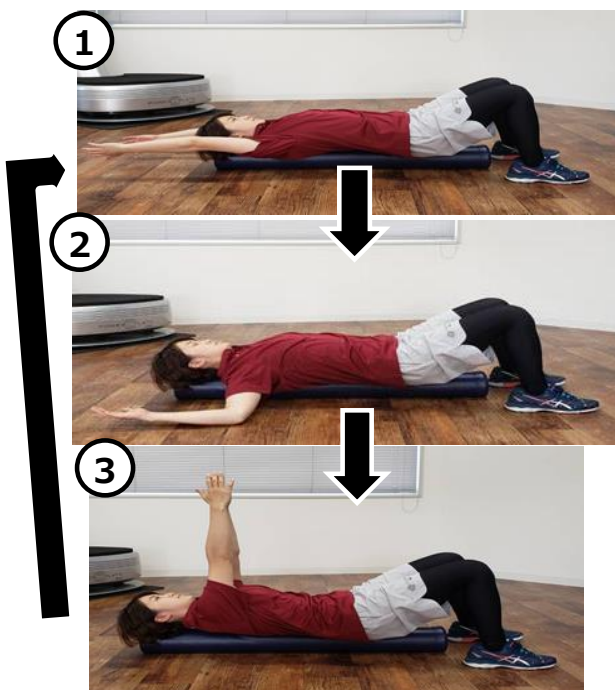
やり方

- ①椅子に浅く座り、天井に向かってバンザイをします。
 - ②肩甲骨を寄せるように肘を90度に曲げたままおろします
 - ③息を吐きながら肩甲骨を離すように、遠くに手を伸ばして前ならえをします
- ◆①～③を5～10セット繰り返しましょう

効果

- ・首周りの筋肉を伸ばす
- ・肩こり解消にも効果的！

【バンザイと前習いストレッチ！（応用編）】



やり方

- ①ストレッチポール(縦長に丸めたバスタオルで代用可)を背骨の下に置きます
安定した場所に乗れたら、両手をバンザイします
 - ②肩甲骨を寄せるように肘を90度に曲げたまま脇をしめていきます
 - ③息を吐きながら肩甲骨を離すように天井に向かって前ならえをします
- ◆②に戻って5～10セット繰り返しましょう

効果

- ・上半身の筋肉を緩める
- ・姿勢改善に効果的！！

