

～その場で仲良くリラックス！！①～

なかなか一人で伸ばしづらい部分もペアがいればもう大丈夫！！
ストレッチで日常生活に変化が！？

【首を伸ばすパートナーストレッチ】



やり方

- ①首と肩をサポートします。
- ②肩が上がらないように注意しましょう。
- ③首は斜め下に下げていきます。
- ④30秒を目安にゆっくり行いましょう。

効果

- ①首の柔軟性に繋がります。
- ②肩こりの改善、予防に繋がります。

【胸を伸ばすパートナーストレッチ】



やり方

- ①両手を頭の後ろで組みます。
- ②肩甲骨を寄せていくようにしていきます。
- ③太ももで背中を支えます。
- ④30秒を目安にゆっくり行いましょう。

効果

- ①胸の柔軟性に繋がります。
- ②肩の痛み、予防に繋がります。

