

# 運動経験がない方もできる肩こり解消法

運動経験がなくどうしたら肩こりが改善されるかわからない、、、  
そんな方へ！簡単にできる肩こりケアの方法をご紹介します！

## 【肩周りのストレッチ】



### やり方

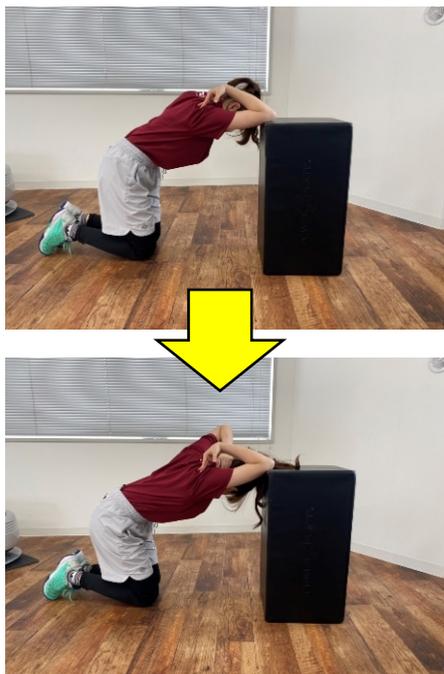
- ① 台に肘をついて手を合わせる
- ② 肘を曲げていくのと同じにお尻を引き、肘の間に顔を沈めていく

○回数：沈めて5秒キープを4回繰り返そう！

### 効果

肩こりの予防、緩和

## 【肩周りのストレッチ応用】



### やり方

- ① 台に肘をつき、もう片方の手は頭に置く
  - ② 上体を下げていき、頭に手をついている肘を開いていく
- ※硬い方は開けるところまで開こう！

○回数：開いて5秒キープを4回繰り返そう！

### 効果

肩こり予防、緩和  
肩甲骨の動き改善

