

# 肩こり改善・予防

※ストレッチはトレーニングの前後に行いましょう。

※無理のない範囲で10回3セットずつ行いましょう。

## ①胸のストレッチ

効果:首・胸周りの血行促進

ポイント:心地よい強さで呼吸を止めないようにします。



## ②シーテッド・ロウ

効果:姿勢を綺麗に保つ/猫背の改善

ポイント:肩甲骨を中心に寄せるイメージで引きます。



## ③プルダウン

効果:肩凝りの緩和/背中の引き締め

ポイント:肘を背中にしまい込むように引きます。



別紙(ストレッチポール編)とセットでされるとより効果的です★