

一息ついて肩運動 part 1



①両肩を耳に近づけるようにぎゅっと
引き上げ3～5秒キープしたら…

②肩の力を抜いてストンと下ろす

1回でも気持ちいい～！
3～5回繰り返すのがおすすめ！



肩回りが温かくなり肩こり予防に
効果的！丸まつた姿勢もまっすぐに！



すきま時間にストレッチング！



ち～とばつか動効果 (うごこうか)