

一息ついて肩運動 part 2

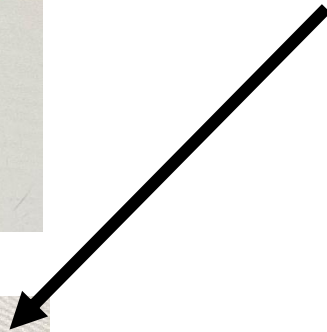


①両肩を耳に近づけるようにぎゅっと引き上げ3～5秒キープしたら・・・

②肩を後ろに回し、肩甲骨を寄せてから力を抜いて下ろす

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！
丸まった姿勢もまっすぐに！



すきま時間にストレッチング！



ち～とばっか動効果 (うごこうか)