

肩こり予防・改善 ストレッチ

①手を組み頭の上に伸ばす



②ゆっくりと体を横に倒す



③へそを覗き込むように背中を丸める



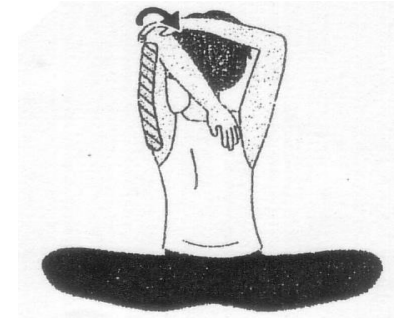
④体の後ろで手を組み胸を張る



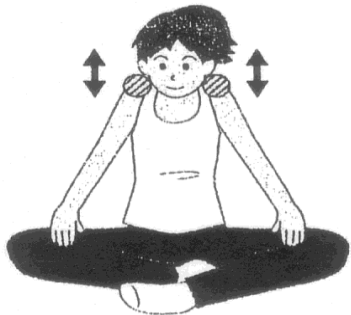
⑤胸のほうへ引き寄せる



⑥肘を下の方に引く



⑦両肩をゆっくりとすくめた後、ストンと下ろす



⑧頭に手を添え首を横に倒す



 この部分のストレッチ

 **注意事項** 

- * 反動をつけずにゆっくりと行う
- * 一つの動きは20~30秒
- * 呼吸は止めないように
- * お風呂上りや寝る前に行うと効果的