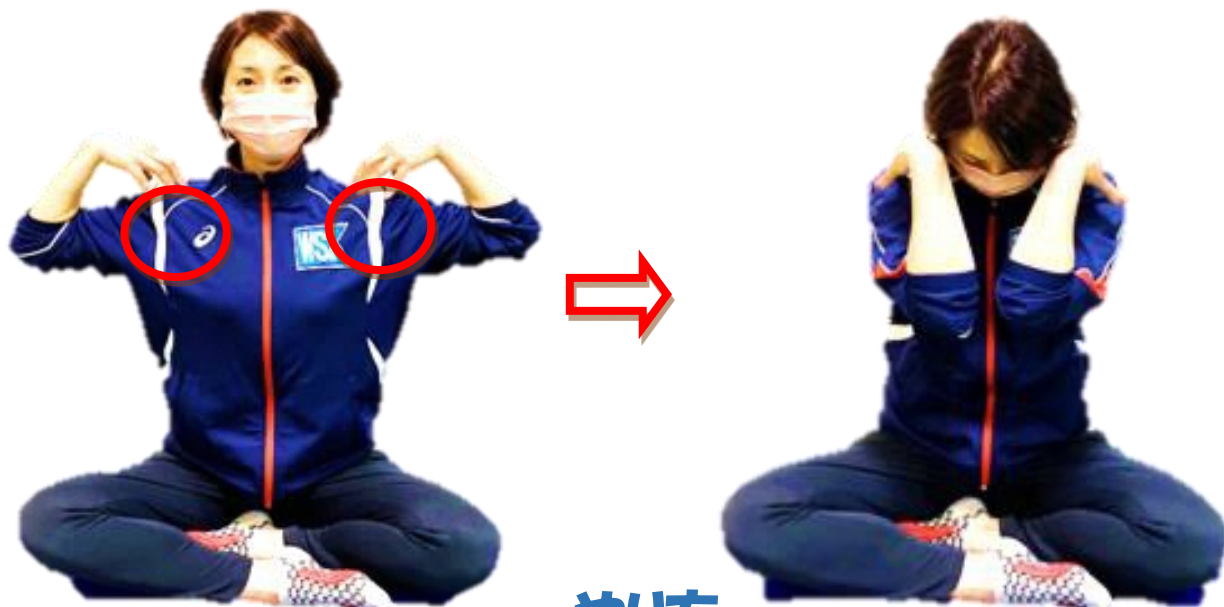


# ★胸・背中★

肘の高さを調節（気持ち良いところ）



やり方

- ①両手を肩の上に乗せます。
- ②両肘を前にゆっくり引き寄せて、肩甲骨を左右に広げます。
- ③両肩を回し、肘を後ろに引きます。  
※肩甲骨を中央に引き寄せることができます。
- ④②で10～30秒ほどキープし、③の動作を経て①の状態に戻ります。

ポイント

- ★手を肩に乗せられない方は、手の届くところ(胸など)におきます。
- ★肘の位置（閉じたときの肘の高さ）によって肩甲骨の筋肉の伸びが変わります。
- ★両肘はくっつけなくても効果があります。

効果

肩こり・猫背予防