

★肩★



身体は正面



やり方

- ①右手を前に伸ばします。
- ②左手で下から肘をすくって、手前に引き寄せます。
- ③10～30秒ほどキープし、ゆっくりもとの位置に戻します。 ※反対の腕も同様に行います。

ポイント

- ★身体は正面を向いたまま行います。
- ★肩が上がらないように両肩の力を抜きます。

効果

肩こり予防