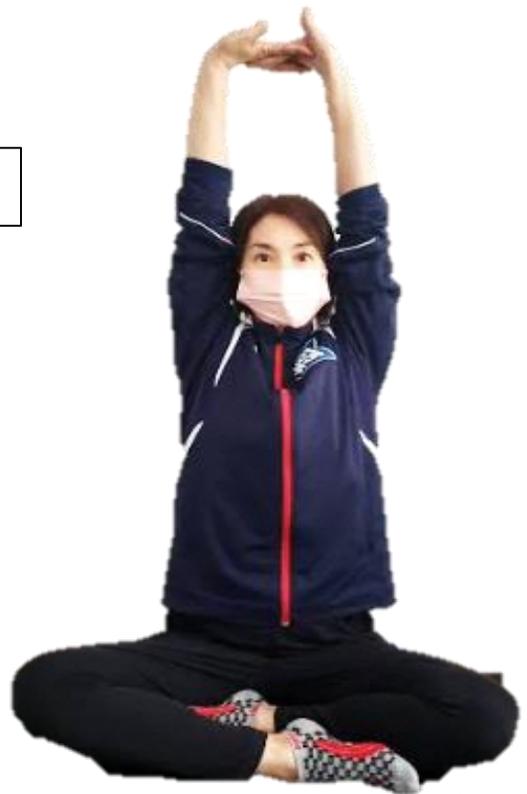


# ★背伸び★



目線は正面



## やり方

- ①身体の前で手を組みます。
- ②手のひらを天井に向け、背筋と肘を伸ばします。
- ③10～30秒ほどキープし、ゆっくりもとの位置に戻します。

## ポイント

- ★組んだ手を真上に上げると痛みが生じる方は、斜め前まででも十分効果があります。
- ★手のひらは天井に、お尻は下に、上下で引き合うイメージで背伸びをします。

## 効果

# 肩こり・猫背予防