

★胸★

肩甲骨を寄せるイメージ



やり方

- ① 身体の後ろで手を組みます。
- ② 組んだ手を斜め下にぐっと押し出し、胸を張り肩甲骨を寄せます。
- ③ 10～30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

- ★ 後ろで手を組むと痛みがでる方は、手を腰に添え、肩甲骨を寄せるようにします。
- ★ 胸は前に、手は後ろに、前後で引き合うイメージです。

効果

肩こり・猫背予防