

背中ストレッチ

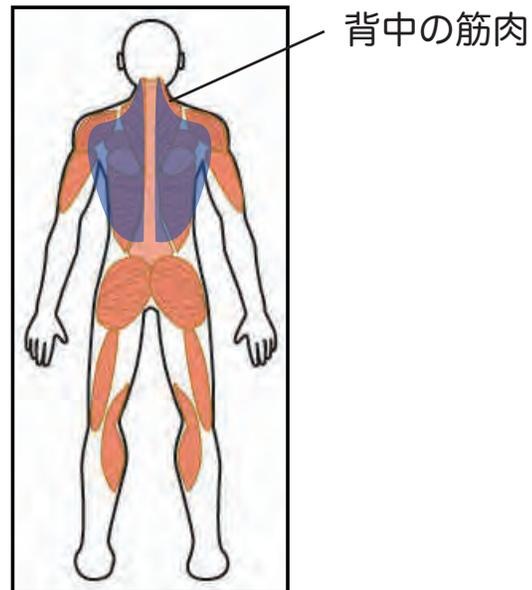
●「背中の筋肉」を伸ばしましょう！

- ①胸の前で手を組みます。
- ②組んだ手を出来るだけ遠くへ伸ばしていきます。
- ③伸ばした状態で片方の肩を上上げます。
- ④同じように反対側の肩を上上げます。

POINT 両手を前に伸ばした時に首に力が入らないように！



《10 秒間 × 3 回》



《背中ストレッチはこんな方にオススメ！》

- ① 猫背が気になる方！
- ② パソコンに向かう時間が長い方！
- ③ 肩こりが気になる方！