

肩こり予防・改善ストレッチ

ストレッチ実施時の注意点

- ☑ 呼吸を止めずにおこないましょう
- ☑ 痛みのない範囲で無理せずおこないましょう
- ☑ 体調のすぐれないときや、痛みが生じたときには中止しましょう



スタートの基本姿勢➡️ 背もたれから背中を離し、背筋を伸ばして胸を張って椅子に浅く腰掛けましょう

肩あげさげ

筋肉の緊張をほどいて、リラックス！ 5回ほど繰り返すと効果的です。

肩を上げて
3秒キープ



①基本姿勢をとったあと、
息を吸いながら肩を持ち上げます。

息を吐きながら
肩の力を抜く



②息を吐きながら、
持ち上げた肩の力を抜きます。

