

ちょこっとセルフケア

今回のちょこっとは、肩甲骨周りをほぐすストレッチをご紹介します。寒くなり、冷えで血流の流れも悪くなりやすいため、肩回りの固くなった筋肉を柔らかくすることが大切です。日常生活のちょっとした時間に取り入れてみて下さい！

呼吸を止めずに、背中の筋肉を意識しながらゆっくりと動かします。それぞれ①・②を5~10回繰り返しましょう。

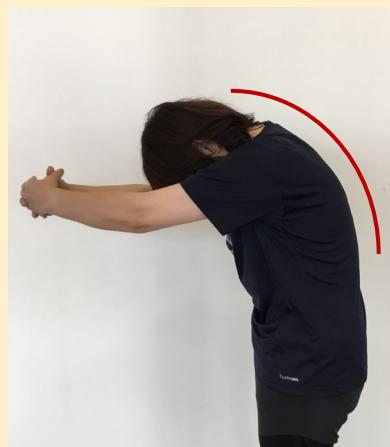
①背筋を伸ばし、胸の前で手を軽く握る。



POINT

お腹に大きなボールを抱え込むイメージで腕を伸ばす

②視線はおへそへ向け
2~3秒かけて
ゆっくり背中を丸める。



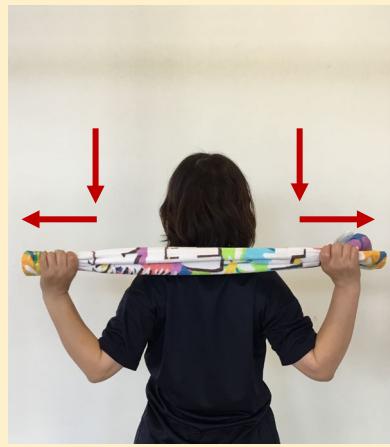
①背筋を伸ばし、息を吸いながら腕を頭の上へ伸ばす。



POINT

タオルの両端を引っぱり肩甲骨を中央に寄せる
ことを意識する

②息を吐きながら、脇をしめる
ように肩のラインまで下げる。



★ご不明な点はスタッフまでお気軽にお問い合わせください。