

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、冷えて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ください！

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。

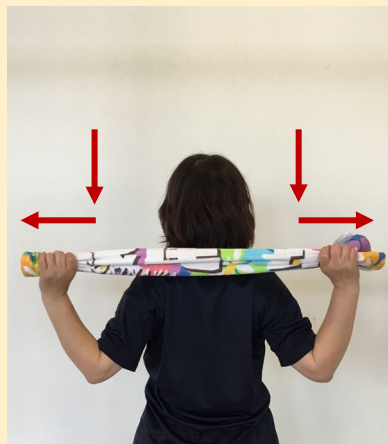


- ①背筋を伸ばし、息を吸いながら腕を頭の上へ伸ばす。



POINT

タオルの両端を引っ張り肩甲骨を中央に寄せることを意識する



★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。