

# テニスボールストレッチ



～肩こり編～

## やり方

1. 枕を敷いて仰向けに寝ます。
2. 肩甲骨の後ろにテニスボールを置きます。
3. 肩甲骨を押し付けるようにボールの上に乗って下さい。  
これを30秒3セットを左右行います。



テニスボールを用意します。



ここにボールを置きます。



グリグリ押します。



ボールを置く位置



肩こりは、肩の筋肉が“吊ってる”状態です。その原因は大きく分けて2つあります。「首の骨の詰まり」と「肩甲骨周りの筋肉の緊張」です。前者は骨盤矯正で治ります。後者に効果的なのがこのテニスボールストレッチです。お風呂上りが効果的です。