

僧帽筋ストレッチ

ポイント

伸ばす筋肉を意識すること



足を肩幅に開き、伸ばしたい方の手を反対側の腰までもっていき、もう片方の手と握手するように繋がめます。

①



まずは首だけを真横に傾け10秒キープします

②



そのまま斜め前に首を傾け10秒キープします

③



続けて斜め後ろに首を傾け10秒キープします

これを左右、1日10回ずつ目安に行います！