

Stiff Shoulder 肩こり改善

◇僧帽筋

①



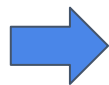
①手を後ろに回す

②後ろに回した方向と
反対方向に首を傾げる



- ◇首の外側～肩甲骨の内側まで伸ばす
- ◇首の角度の調整をする

②



①手は身体の横に

②両肩をすくめるように肩
を持ち上げる

③力を一気に抜いて
肩を下ろす

◇肩の重みを利用して
力を抜く感覚がポイント

