

Stiff Shoulder 肩こり改善

◇広背筋②



①手を伸ばし、
目線は地面の方向に



②正座の姿勢でお尻
をかかどにつけていく
イメージで



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！

