

Stiff Shoulder 肩こり改善

◇ 肩甲骨①



← ①手を組み、手のひらを
身体と反対方向に伸ばす

②伸ばした腕を上に伸びるよ
うに引っ張る



◇ 息を吐きながら
伸ばしていくと
リラックス効果を
生み出します。

