

前胸部ストレッチ

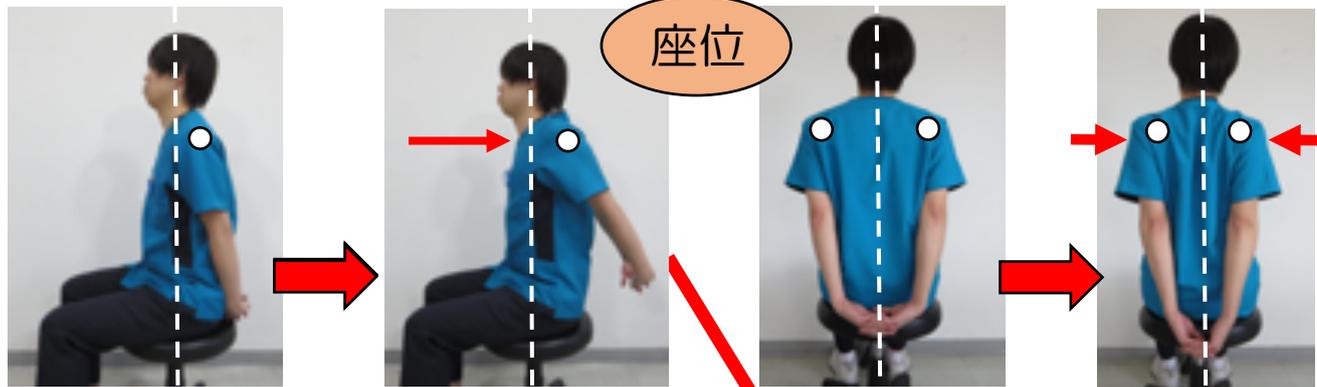
胸の前の筋肉を伸ばす運動です

ポイント

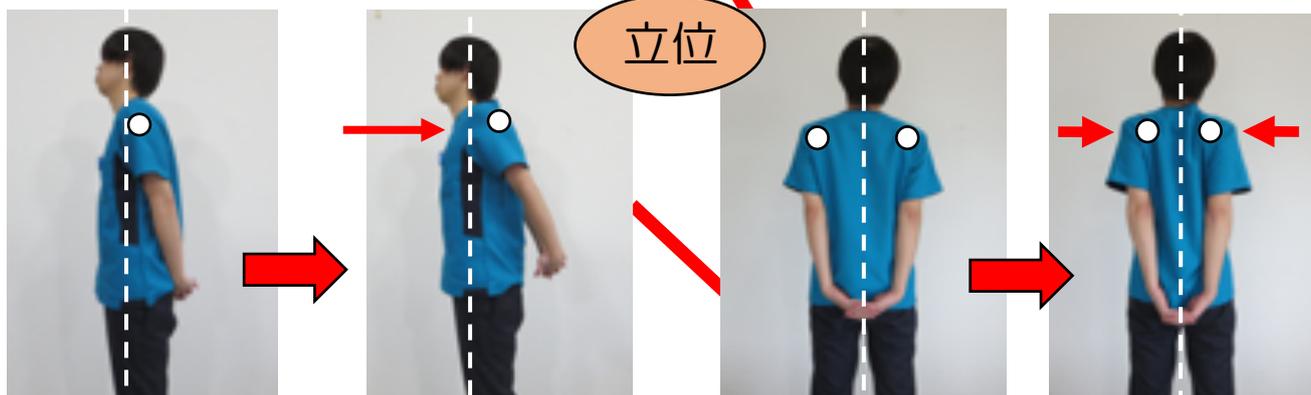
- ・力まない
- ・ゆっくりと行う
- ・伸ばす所を意識する

運動回数：10秒×5～10回（朝・昼・晩）

座位



立位



方法：両手を後ろで組んで、肩甲骨を内側に引き寄せる

注意点



肩をあげない！

体を反らない！

背中を丸めない！

肩に痛みがある場合は、、、



腕を下に押すように！