

肩甲骨まわりを柔軟にするストレッチ。
大きな動作でしっかりと伸ばします。

基本姿勢

イスに座り、足を腰幅に開く。手を胸の前で組んで、力を抜いてリラックス。

①力を抜く



肩の力を抜いて、大きく息を吸う。

②伸ばす



背中を丸め、腕を前に伸ばして息を吐ききる。

POINT

胸と背中のストレッチは同じ姿勢が長時間続いたときなどのリフレッシュにもなります。