

僧帽筋



モデル：中山インストラクター

上背部のストレッチ

効果：血行促進、首・肩こりの防止

方法：両手を胸の前で組み、
息をはきながら肩甲骨を後ろに押し出し、
左右の肩甲骨を離して、下げていく。

10～20秒ゆっくり呼吸してキープします。

