

肩 甲 コツ コツ 体



- ① 手のひらを上にして、肩甲骨を下に引き下げるように寄せる。
5~10回 1回ずつ脱力しましょう。

操

肩甲骨周囲の筋肉を動かして、姿勢を良くする、肩こり改善の体操です。



- ② 手のひらを下にして、肩甲骨を上を引き上げるように寄せる。
5~10回 1回ずつ脱力しましょう。



- ③ 手のひらを外にして、バンザイを行い、3秒静止。次に肩甲骨を下に引き下げるように寄せる。
3~5回 1回ずつ脱力しましょう。