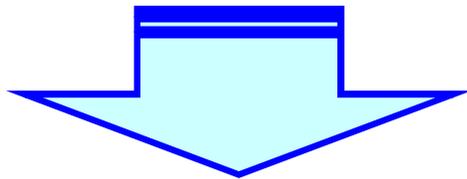


〈上半身のトレーニング〉

みなさん!!肩こりや猫背にお悩みではありませんか!?
肩こりはなで肩で筋力が弱い女性に多いです。
また利き腕側の筋肉は強くなりやすく、左右の差が出てしまいバランスが崩れてしまいます。
これらの歪みが腰痛や肩こりの原因となります。

肩こりによる症状

(頭痛・上肢のしびれや痛み・冷感・めまい…など)



シュラッグで解消!!!!

エクササイズを行う前に姿勢の確認をしましょう



肩と一緒に腕が
上がらないように!

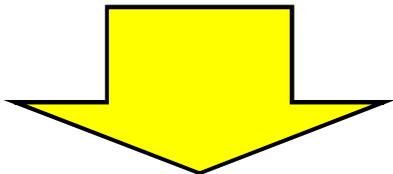


顔が前に出ないように!

<シュラッグ>

僧帽筋を鍛えます。

上半身の筋肉をほぐすことができ、肩こりの解消につながります。



イスに座り、腕を
真っ直ぐ下ろす。

立てる方は立位で
行いましょう

両肩を耳に近づけ
るように肩甲骨を
拳上させる。

肩甲骨をゆっくり
下ろす。

肩に力が入らな
いように！