Body Labo

東　順子の

肩こり解消 上半身のストレッチ

背伸び

一日一度はとにかく背伸び。
縮んだカラダのいろいろな
部分をくねくねしながら
伸ばします。

肩甲骨はがし

右手首を左手で掴み、
いったん上に伸びてか
ら、右手首を少し後ろ
へひねりながら左へ引
っ張り倒します。
右肩甲骨周りが伸びて
います。

背・腰伸ばし

案山子の姿勢　片手を高く上げて　回転　前屈　元に戻って反対側も

肩甲骨水平のばし

横から見ると
この形

右手首を左手で掴み、
正面へ伸ばします。

水平に左に回します。
右の肩甲骨周りが伸びます。

喉・胸伸ばし

両手を後ろで組み斜め下に引っ
張ります。顔は少し上向き。

肩回しと深呼吸

10回転して、逆回り
もやります。
深い呼吸をしながら
どうぞ。

脇を締めて肩先を
つまみます。　肘を正面に向けます。　肘を上に向けます。　肘を横に開きます。
これで1回転。