

お家でできるエクササイズ

1. 脇の下をつまんで、 筋肉をほぐす。

左右の脇を、少し強めに揉みほぐします。



2. 鎖骨を内側から外へ 向けて押し上げていく。

鎖骨の下に人さし指と中指の腹をおき、骨を押し上げるように内から外へとマッサージ。鎖骨の筋肉は均等によくほぐしましょう。



3. 肩甲骨から前に 出ている骨を強く押す。

鎖骨の外側少し下に肩甲骨から前に出ている骨が感じられます。そこから下に出ている筋肉は肩甲骨の位置を決める大事なところ。顔の乗っている肩のバランスを整えることが大切。



4. 鎖骨を上から押していく。

左手の人さし指と中指の腹を、右の鎖骨(内側)の上におき、くぼみにそって外側に向かって骨を押ししていく。同様に左の鎖骨は右手で行う。

