



# 肩甲骨 ストレッチ

無理せず、心地よい範囲で。



①  
息を吐きながら  
お腹をへこませ  
手を伸ばす



②  
息を吸いながら  
手を後ろに引き  
肩甲骨を寄せる

肩甲骨が動く感覚を大切に