

11.1分で劇的変化!猫背と巻き肩を改善し、 美と健康を同時に手に入れるセルフケア

1. 腕を外旋する

両腕を外側に開き、外旋することで、巻き肩に関連する筋肉を効果的に鍛えます。肩周りがほぐれ、自然と背筋が伸びる効果があります。手のひらが真後ろになるくらいギリギリまで外旋してください。



2. 腕を上げる

外旋した腕を床と平行になるまで持ち上げます。そこからさらに外旋してください。この動作を行うことで、肩甲骨周りの筋肉が強化され、背中全体が引き締まります。



3. 肩甲骨を引き下げる

肩甲骨の下角を仙骨に向けて引き下げるイメージで、V字型に引き下げます。これにより、バストアップやお腹の引き締め効果が得られ、全体的なプロポーションが美しく整います。

