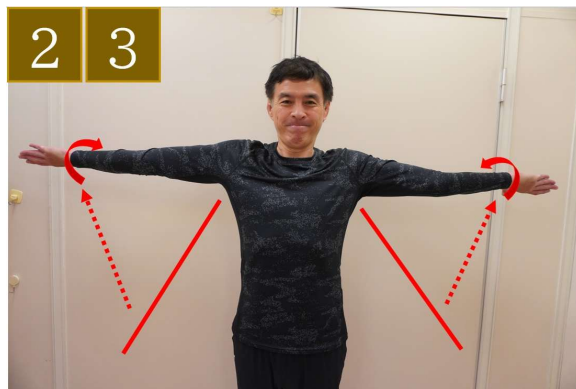


5. 巻き肩と猫背の治し方！ 簡単リセットセルフケアで美ボディメイク



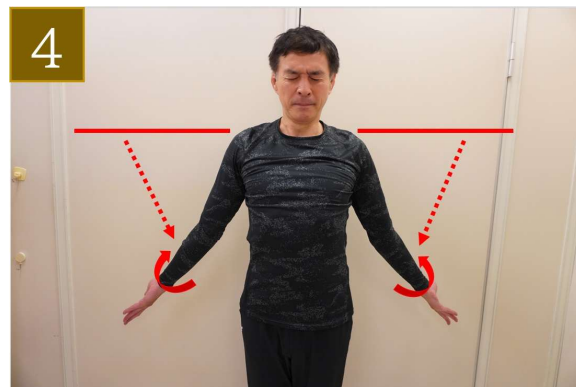
1. 手首を後ろ側にひねる：

手のひらをできるだけ後ろに向けるように手首をひねります。(外旋)



2. 腕を肩の高さまで上げる：

床と平行になる位置まで手首を後ろにした状態のままゆっくり持ち上げましょう。



3. さらに外旋する：

手首を限界まで外旋させます。
この動作で肩関節をしっかり開きます。

4. ゆっくり戻す：

外旋させた状態で手を下げ、腹部を引き込んで骨盤を後傾させます。

1日10～15回を目安に、可能であれば朝昼夜の3回行くと効果的です。

ポイント：動作中にお腹が前に出ないように注意し、正しいフォームを意識しましょう。