

7. 肩こり解消&バストアップも! 脳から猫背・巻き肩を矯正するセルフケア法

右肩が巻き肩の場合



1. 右側に壁が来るように垂直に立ちます。
2. 壁に向かって、手首と肘を90度に曲げ、壁に手首をつけた状態で寄りかかる準備するために一歩前に出ます。
3. 4秒間息を吸い込み、8秒かけて息を吐きながら、肘を背中側にスライドさせるように身体を壁に寄せます。
4. 4秒息を吸いながら戻します。そして8秒吐きながらスライドさせます。
5. 身体を真っ直ぐに保ちながら、5回繰り返します。

右肩が強い巻き肩の場合の順番
右→左→右の順で各5回ずつ行ってください。これにより、左右のバランスが整い、効果が高まります。