

8.【簡単セルフ肩甲骨剥がし】10歳若返る！ 小顔・バストアップ効果も期待できるセルフケア法



1. ワーク①: 肩甲骨を立てる動き

1. 両方の手首の甲を脇に付けてください。
2. 両肘をグッと内側に寄せます。この動作が難しい場合、肩甲骨が硬くなっている証拠です。痛みを感じない範囲で行ってください。



2. ワーク②: 上下に揺らす動作

1. 肩甲骨が硬い方（左側が硬い場合は左）から始め、肩を引き寄せた状態で30秒間上下に小さく揺らします。



3. ワーク③: 左右に揺らす動作

1. ワーク②が終わったら、同じ姿勢のまま左右に30秒揺らします。
2. 反対側も同様に行い、基本的には「硬い方→柔らかい方→硬い方」の順番でケアします。



4. ワーク④: 膝で肘を挟む

1. 椅子に座り、両肘を内側に寄せ、膝で両肘を挟み込んでください。
2. 膝で軽く圧をかけながら、30秒間内側に向けて揺らします。肩はリラックスした状態で行いましょう。