

# 肩こり解消！！

# GION

# USITA

## ～自宅でじゅう(GU)体操やってみよう！～

第2弾⇒

### ～タオルを使った肩の運動～

\*動かせる範囲内で行いましょう

\*ゆっくり息を止めずに数をかぞえながら行います。



①真ん中からスタート！『1, 2, 3, 4』で横に『5, 6, 7, 8』で戻します

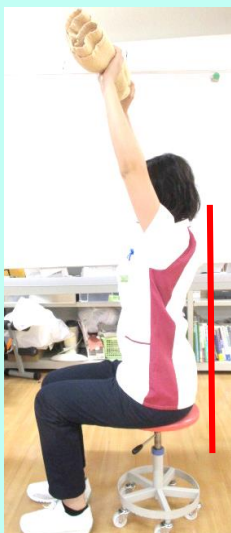


②真ん中からスタート！『1, 2, 3, 4』で倒して『5, 6, 7, 8』で戻します

👉 注意点 タオルは肩幅より広めに



👉 注意点 背中丸めず背すじを伸ばして肘も伸ばす



👉 注意点 タオルはピンとはったまま