

早朝ストレッチメニュー表

目

首



肩



- ①肩をリラックス
- ②肩を上へ上げる
- ③肩の力を抜く
(ゆくりはたなく、体全体の力を抜く)

上腕

主に 肩・頭痛



体側

広背筋



主に 腰痛

内転筋



腰



手首



脚

