

# 肩のゴリゴリ予防ストレッチ

1.大胸筋



2.広背筋



3.棘下筋



4.三角筋



ポイント① ストレッチは呼吸を止めずにゆっくり。気持ちよく感じるところで伸ばしましょう！

ポイント② 10秒伸ばしたら一回休めて、左右5回ずつ繰り返しましょう。1日2~3回は繰り返しましょう！