日常のながら運動でスッキリ！

肩甲骨寄せ スッキリエクササイズ

デスクワークの合間などに簡単に
背中の筋肉を刺激できるエクササイズです。
肩こりに効果的 !!
さらに姿勢もよくなり猫背もスッキリします！

鍛えられる部位	秒数
背中の筋肉	肩甲骨寄せ キープ30秒、上下：15秒

1 イスに浅く座り、
後ろで手のひらを合わせて指を組みます。
指を組んだまま両手を後ろへ伸ばし、
肩甲骨を真ん中に寄せるようにして
大きく胸を張ります。

※このとき、肩に力が
入らないように
注意しましょう。



2 胸を張りながら、
組んだ指を離さないように
できるだけ両手を上げ、左右の肩甲骨を
さらに真ん中に寄せるようにして、
30秒保ちます。



3 そのまま両手を15秒上下させます。



※痛みがでないよう、できる範囲で
行いましょう。

監修：シダックス・カルチャーワークス

シダックス栄養士会
ヘルシーメモ
No.1410