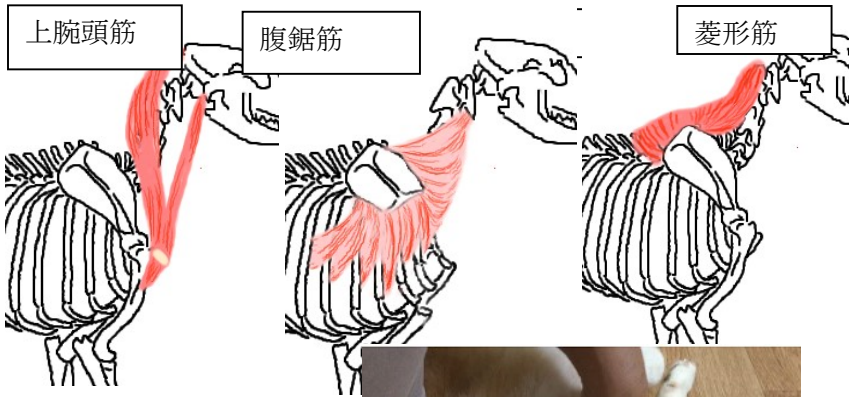


## 肩甲骨をほぐす

主にケアしたい筋肉

- 上腕頭筋
- 腹鋸筋
- 菱形筋



肩甲骨と背骨の隙間  
および肩甲骨の前側を  
ほぐすことで、角度が急に  
なってしまった肩甲骨を  
もとに戻すためのケアです。

写真のように、肩甲骨の前側に指を差し込み  
尾側に引きながら圧を入れていきます。  
下部の肩付近から、上部の肩甲骨と背骨の  
間まで、全域でしっかりと指が入るよう  
になるまでほぐします。

