

(たった **3分間** の新しい習慣)

プチトレーニングを はじめましょう!

- BTU ストレッチ -



まずはじめに

リラックスしているのに
深く肩がけてください。

STEP

1

相手の
両肩 (僧帽筋) 上に
そっと両手をおきます

上部僧帽筋



STEP

2

真下に向けて
両手でやさしく圧 (4~7kg) を
かけていきます そのまま5秒静止し、
ゆっくりと手の圧を解放します

大丈夫よ
疲れていたのね

ポイント



STEP

3

次は交替して
行いましょう!

こんどは私が
してあげるからね



ありがとう
よろしくね

このような効果があります

- 重かった肩が軽くなりました
- 目のまわりがスッキリしました
- 「表情が柔らかくなったね」と言われました