

巻き肩・猫背

セルフケア動画ガイド

整体師厳選 動画 4 本収録

巻き肩・猫背は肩こり・首こり・頭痛の原因にもなりやすい姿勢のクセです。肩甲骨・胸郭周りをほぐす動画で、姿勢をリセットしましょう。

詳細ガイド: <https://qitano.com/qma/guide-shoulders>

No.1



立甲・肩甲骨はがしストレッチ

<https://www.youtube.com/watch?v=9iEkSTaGpk>

No.2



肩甲骨の外転内転ストレッチ（肩こり・猫背に効果的）

<https://www.youtube.com/watch?v=f0kOSQf5NRw>

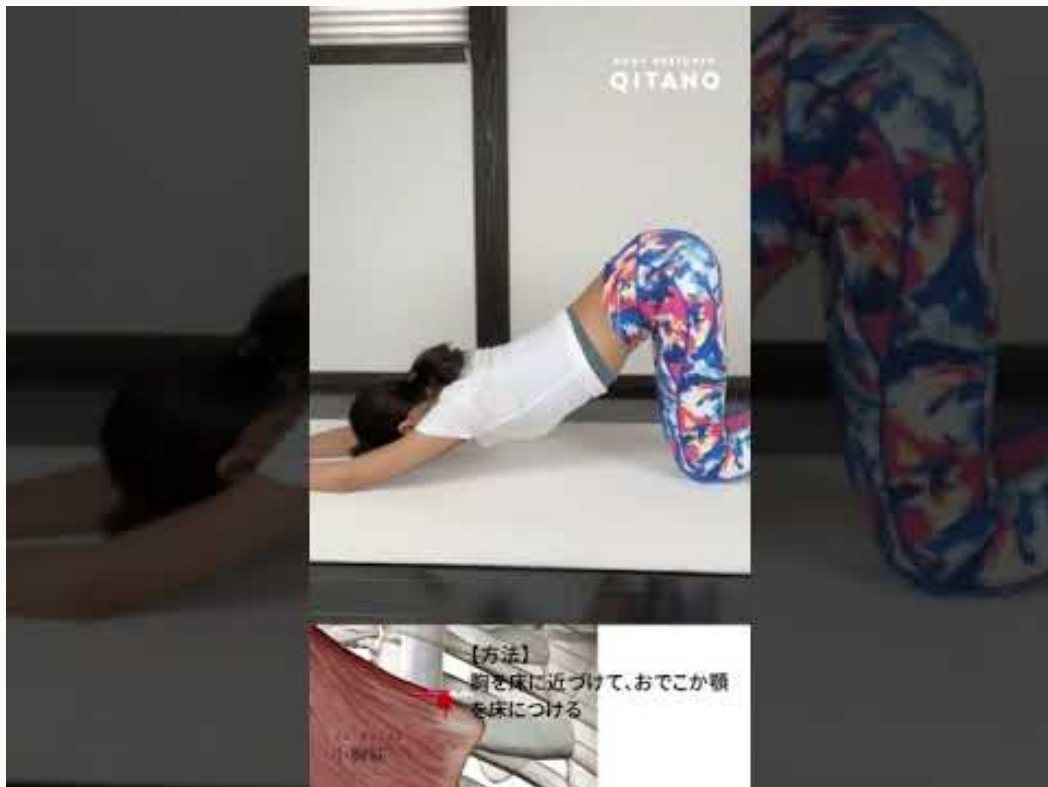
No.3



猫背改善ストレッチ（大胸筋・小胸筋・肩甲骨）

https://www.youtube.com/watch?v=-fylvblo_U

No.4



胸を開くポーズ（巻き肩改善）

<https://www.youtube.com/watch?v=YhcSgoMblGs>

もっと深く学びたい方へ

QITANO Method Academy (QMA)

巻き肩・猫背の根本ケアを
整体師と一緒に学んでみませんか？

- 整体師監修の体系的なセルフケアプログラム
- タイプ別の動画・音声コンテンツが充実
- 毎日続けやすいLINEステップ配信
- 整体師直伝のヒントをLINEでお届け

QMAの詳細を見る →

<https://qitano.com/qma/>

LINEで無料コンテンツを受け取る