

肩。サビって死にかけてるから ストレッチでもとにもどしてあげよう

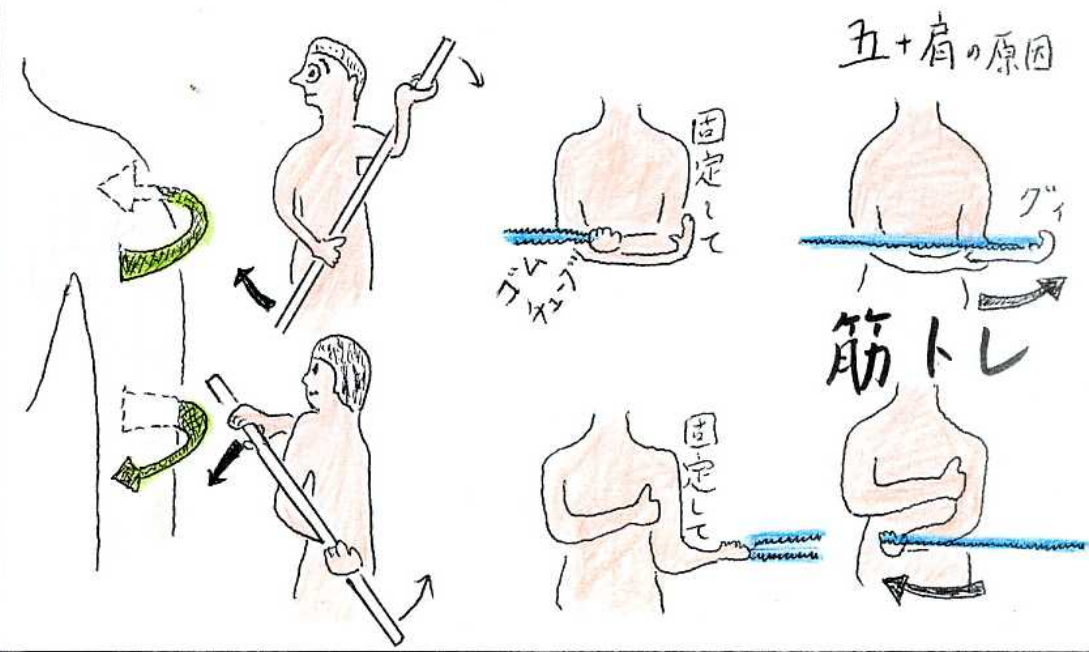
やり方(その1)



やり方(その2)

- たった50カウント(30秒)では伸びない。ダメ。
- 少なくとも100カウント(60秒)やっとじんわり伸びる
- せっかく伸びても 20分でまたスグに縮む
- 体重を利用して...しっかり伸ばす
- 毎日縮むから→毎日伸ばす。ストレッチする
- サビってるから痛いのが当り前
痛みとの戦い = ストレッチ なのだ!

＝アウターマッスル ⑥
やり方(その3) いつも男性に主導権握られてる
サビやすい女性を取り出して...しっかり...
インナーマッスル



肩こり 防止の筋トレがあるゾー

