

肩こり予防・改善ストレッチ

ストレッチ実施時の注意点

- ☑ 呼吸を止めずにおこないましょう
- ☑ 痛みのない範囲で無理せずおこないましょう
- ☑ 体調のすぐれないときや、痛みが生じたときには中止しましょう

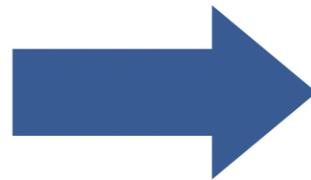


スタートの基本姿勢➡️ 背もたれから背中を離し、背筋を伸ばして胸を張って椅子に浅く腰掛けましょう

肩あげさげ

筋肉の緊張をほどいて、リラックス！ 5回ほど繰り返すと効果的です。

肩を上げて
3秒キープ



息を吐きながら
肩の力を抜く



①基本姿勢をとったあと、
息を吸いながら肩を持ち上げます。

②息を吐きながら、
持ち上げた肩の力を抜きます。

肩甲骨

丸まった背中を刺激して姿勢改善！

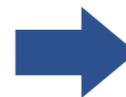
5回ほど繰り返すと効果的です。



胸を張り、
肩に手をおきます。



①肘を後ろにひいて、
肩甲骨を寄せていきます。



②体の前で両肘を近づけて
肩甲骨を離します。

肩まわし

肩を大きく動かして、血行促進！

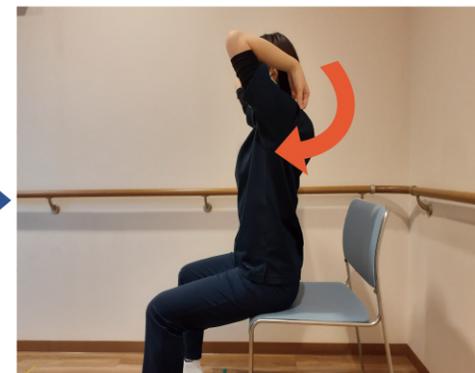
前まわし、後ろまわしとそれぞれ
5回を目安に繰り返しましょう。



①肩に手をおいて
肘を正面に向けます。



②肘で大きな円を描くように1周まわします。



肩に痛みがあるときは、手を下げた状態で肩甲骨を意識しながらまわしましょう。