


ストレッチ運動

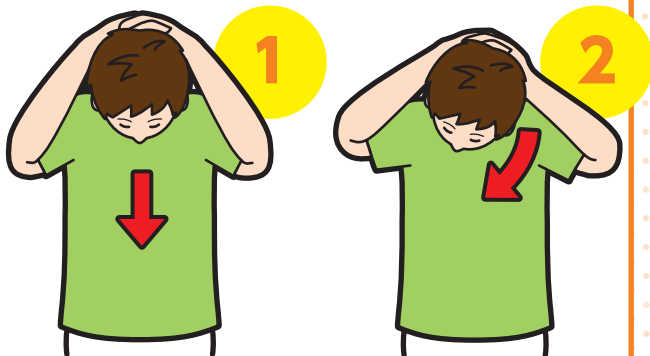


ストレッチ運動を効果的に行うためのポイント

- ゆっくり呼吸をしながら、5～10秒行いましょう。
- 正しい姿勢で行い、痛みを感じるまで伸ばさないようにしましょう。
- 反動をつけずに行いましょう。
-  は、運動が効いている場所を示します。

肩こり解消・予防に効果的なストレッチ

① 首の後ろ



● 5～10秒

● 左右各5～10秒

- 1 頭の後ろで手を組み、頭を前に倒します。
- 2 頭を下げた状態から、顔を左右に向けます。



② 首の横

● 左右各5～10秒

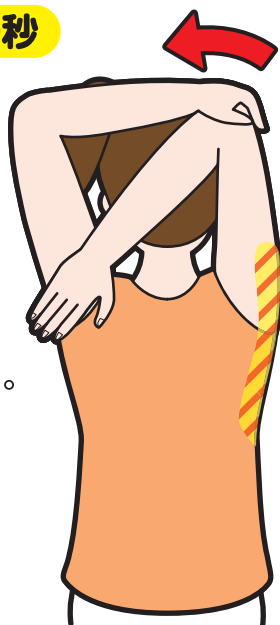


- 1 片方の腕を背中に回します。
- 2 もう一方の手を反対側の頭の横に置き、そのまま横に倒します。

③ 腕の後ろから脇の下

● 左右各5～10秒

- 1 片方の腕を上げ、肘を曲げます。
- 2 反対側の手で曲げた肘を上から持ち、頭の方に引きます。



④ 肩・^{けん こう こつ}肩甲骨周囲

● 左右各5～10秒

片方の腕を伸ばし、反対側の手で手首のところを抱え、胸の方に引きます。



5 肩甲骨から背中

●5~10秒



両手を組んで、肘を伸ばしたまま腕を前に突き出し、同時に背中を丸めます。(頭は、軽く下げます。)



ポイント!

腕は床と平行にします。みぞおちから丸めるよう意識しましょう。

6 胸の筋

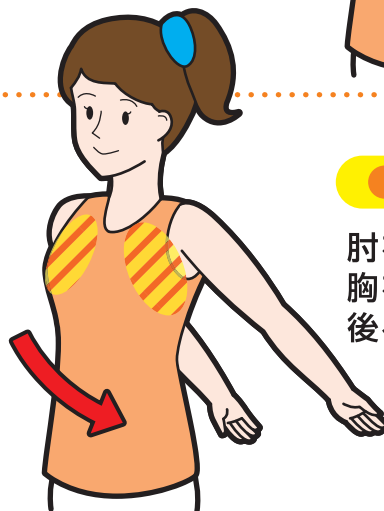
●5~10秒

肘を上げ、胸を張り、手のひらを前に向け、両肘を後ろに引きます。



●5~10秒

肘を下げ、胸を張り、両肘を後ろに引きます。



7 肩のインナーマッスル

●5~10秒

腰に手の甲をペタッとつけ、両肘を前に出します。



●5~10秒

両肘をしっかりと体につけ、肘を離さないようにしながら手の甲を体の後ろに引きます。



8 手首

●左右各5~10秒

①片方の腕を前に伸ばし、指先を上に向けます。

②反対側の指を伸ばしている方の指先にかけて、手首を反らします。



●左右各5~10秒

①片方の腕を前に伸ばし、指先を下に向けます。

②反対側の手のひらで、伸ばしている方の手の甲を包み込み、手首を曲げます。

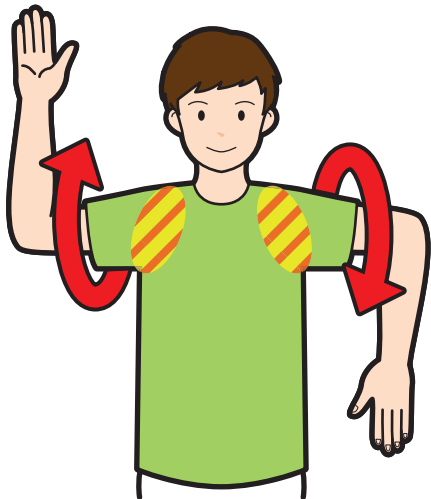


動きのある ストレッチ

肩関節と肩甲骨周辺の筋肉をほぐし、 体の動きを良くするストレッチ

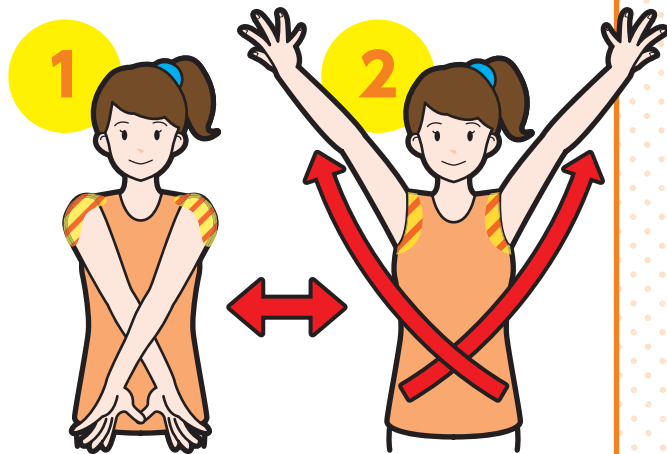
●各運動
5~10回

9 腕の上げ下げ運動



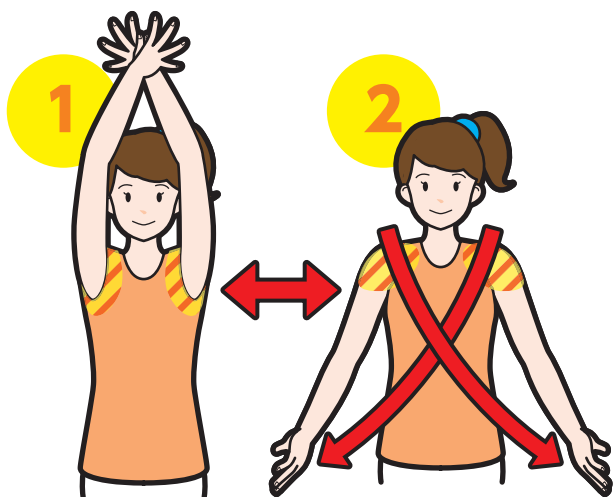
- 1 肘を90度くらいに曲げ、両腕を肩の高さまで上げます。
- 2 片方の指先は上に向け、反対側の指先は下に向けて、交互に手を動かします。

10 斜め回旋運動 その1



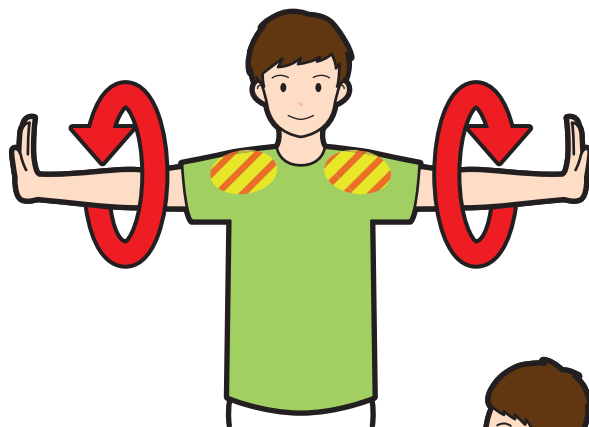
- 1 体の前で両手を交差し、手のひらを体の前に向けます。(親指が下)
- 2 胸を開き、手のひらが後ろを向くように腕を回しながら大きく伸ばします。

11 斜め回旋運動 その2



- 1 頭の上で両手を交差し、手のひらを後ろに向けます。
- 2 胸を張り、手のひらが後ろを向くように、斜め下に大きく振り下ろします。

12 肩の回旋運動



両手を肩の高さまで横に広げ、その高さを保ちながら両肩を回します。(前回し、後回し)

