

肩が痛い!

そんな時はお風呂上りにパッと15秒☆肩周囲のストレッチ

☆肩（三角筋・肩甲骨周囲）

まず大きく腕を前に出します。大きく出した腕を逆の腕で引き付けます。その際に**あごを肩の上に乗せます**。あごの位置がポイントとなります。



☆肩（三頭筋・広背筋）

伸ばしたい腕を上へ挙げ肘を曲げて肩を触ります。**手でしっかりと肩を触る事がポイント**となります。

☆首周囲筋群のストレッチ

手で頭を押さえて横に引いていく。

ポイント

肩が上がらないように力を抜く。



□肩周囲筋群のストレッチ

四つんばいの姿勢から胸が地面につくように肩を沈める。

ポイント

腰を高い位置に保つ。



☆肩を回す

指先で肩を触ります。肘を大きく後ろに引き、**ゆっくり大きく回します**。肘が頭を超えてきたら、出来るだけ**前方を通る**ように回します。

☆肩甲骨の運動

腕を前に大きく出します。その時に肩の後ろの**肩甲骨ごと前に出す事**をイメージします。

次は背中**の中央に寄せ**てきます。指や物が挟めるように引き付けましょう。



スポラックスいせはら治療院

電話 0463-95-6555

WEB www.spolax.com

