

らくらく・のびのびストレッチ

椅子に座って【肩甲骨】を上に動かすストレッチ

運動のポイント

1. 自然な呼吸でおこないましょう。
2. 反動をつけずに行いましょう。
3. 無理のない範囲でおこないましょう。
4. 痛みが出た時や、気分が悪くなった場合は、休みましょう。
5. 1回10回～15回を2セット行いましょう。



- 基本姿勢**
- ・背筋を起こして椅子に座る
 - ・手のひらと肘を胸の前で合わせる

- 動作**
- ・腕をできるだけ上げる
 - ・元の位置に戻す

- 注意点**
- ・肩に力が入らないようにする
 - ・ゆっくり動かす

使用箇所：肩甲骨・肩

効果：肩や背中のコリ改善・肩や腕が動かしやすくなる