

らくらく・のびのびストレッチ

椅子に座って【肩】を前後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2～3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

動作 ・背中を丸め、肩を前に出す
・胸を張り、肩を後ろに引く

注意点 ・肩を後ろに引いた時に腰を大きく反らさないように
・呼吸が止まらないように

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