

H29.4.12 『肩の痛みについて』研修会を行いました。

肩や肩甲骨のコリでお悩みの方！！

簡単なストレッチをすることで改善できます。

ウィングング 《肩甲骨のリアライメント（姿勢を整える）と可動性向上》



①肘を曲げ前腕で顔を隠すようにします。



②そこから手のひらを外に向けて両手を開きます。



③その位置から頭の上まで手の甲同士が触れるように両手を上げます。

① → ② → ③ → ② → ① の順番で繰り返し行い。10回程度から始めましょう。

*肘の位置は肩よりも少し高い位置で行ないます。

肩の開閉ストレッチ 《肩の前後の伸張》



①肩に軽く手を乗せ胸を大きく張る。



②首を曲げながら張っていた胸を縮ませ、肩甲骨を広げる。

背中を丸めるようにするが、肩に手を置くだけではなく、肩甲骨の広がりを意識しましょう。

胸張りストレッチ 《胸や肩前方の伸張》



①足を骨盤の幅で開き腕を後ろで組む。



②腕を後ろに引いて肩甲骨を引き寄せる。
視線をやや上に向けてしっかり胸を張る。

腕を後ろに引くときに腰を
そり過ぎないように注意しま
しょう。

どのストレッチも椅子に座って出来るものです。一度試してみてください。