

ホームトレーニング 肩こり解消

- その日の体調に合わせて行いましょう。
- 呼吸は止めないように気をつけましょう。
- 10～15回を2セット程度行いましょう。
- リラックスした状態で行いましょう。

① ラットフル



- ①両手を上に挙げて。
- ②肩甲骨を寄せて。
- ③寄せたまま、両手を下へ。

② ロウイング



- ①気をつけをするように両手を伸ばす。
- ②肩甲骨を寄せるように、腕を引っ張る。

③ 肩まわし



- ①両手を肩へ乗せる。
- ②ぐるぐる回す。

④ 背中ストレッチ



- ①背中伸びを意識して。
- ②10秒～20秒くらいを2セット。

⑤ 腕ストレッチ



- ①腕の裏側の伸びを意識して。
- ②10秒～20秒くらいを2セット。

⑥ 首ストレッチ



- ①痛みが出ない範囲で行う。
- ②10秒～20秒くらい軽く伸ばす。