



肩甲骨まわりをほぐして肩こり予防 2



- ・無理をせず、できる範囲で行いましょう
- ・痛みや違和感があるときは中止しましょう

1 肩と肩甲骨のまわし

- ① 上体を軽く前に倒し
手を肩にあてる



手は肩の
前方にあてる

脚は肩幅に開く

- ② 肘で円を描くように
水泳のクロールの
イメージでまわす

反対回しも行う

肘で円を描く
イメージで
まわす

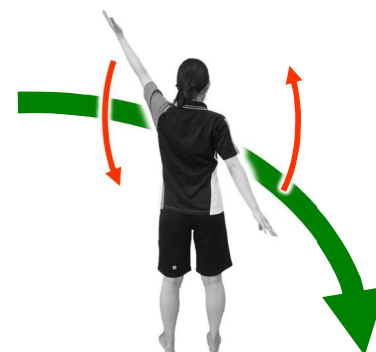
前後
20回ずつ
まわす



一定のリズムで
まわす

2 肩甲骨の回旋

- ① 腕を時計回りに回しながら
肘を背中側へ曲げる



- ② 腕を反時計回りに回しながら
肘を背中側へ曲げる

20回
行う

