

肩・肩甲骨周囲の運動 ストレッチ

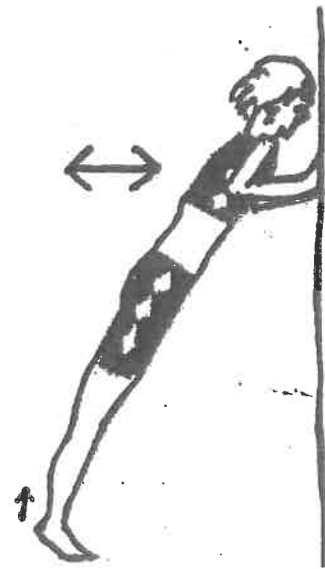
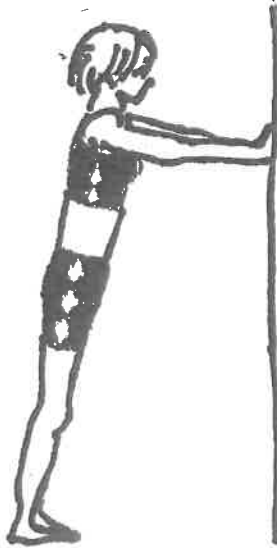
肩関節を動かす為には肩甲骨の動きが重要です。痛みのない範囲でしましょう。

【肩甲骨が横に動く為の運動】

- 1 両肘を90°に曲げ、肩甲骨を意識しながら両肘を後ろに引き、背骨側に引き寄せる。

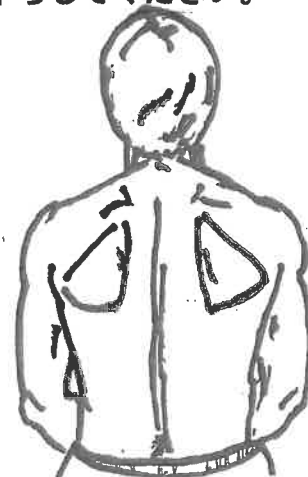
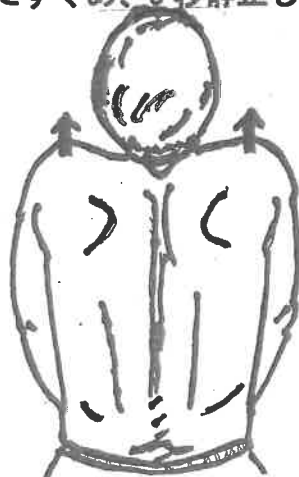


- 2 壁に両手をついて踵を上げて胸を立て伏せのように、胸を壁に近づけたり、離したりします。



【肩甲骨を上下に動く為の運動】

- 1 両肩を同時にすくめ、5秒静止し、力を抜いて両肩を一気に下ろしてください。



各運動を5秒キープ・10回繰り返しましょう。