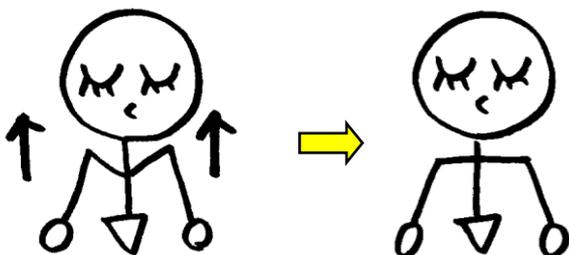


首～肩に対する自分でできる体操

step 1 ほぐすための体操

◇肩をすくめる



肩をすくめて、その後すっと力を抜く。
10回繰り返す。

◇肩をまわす



肩甲骨を動かすことを意識して、
前に5回、後ろに5回まわす。

◇胸張り



〈背中の中〉

胸を張り、肘を引く。
この時、肩甲骨を引きつける。

ゆっくり10回
繰り返す。



〈背中の中〉

背中を丸め、手を前へ伸ばす。
この時、肩甲骨を引き離す。

◇腕を抱える



伸ばした腕を反対の腕で抱え、
20秒保持する。
左右交互に3～5セット繰り返す。

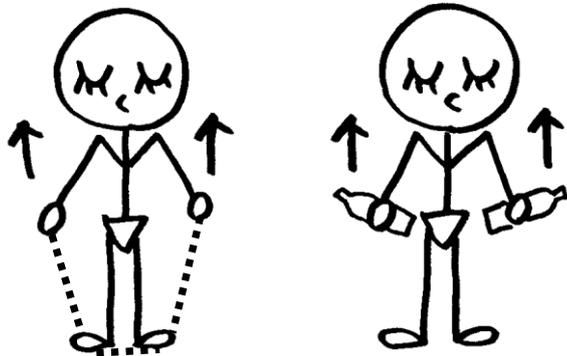
◇首から肩の筋肉を伸ばす



《右の筋肉を伸ばす場合（左の場合はすべてを逆にする）》
右手を背中にまわし、左斜め前へ首を倒す。
20秒保持する。
左右交互に3～5セット繰り返す。
* 左手で頭を斜め下に軽く引っ張ってもOK。

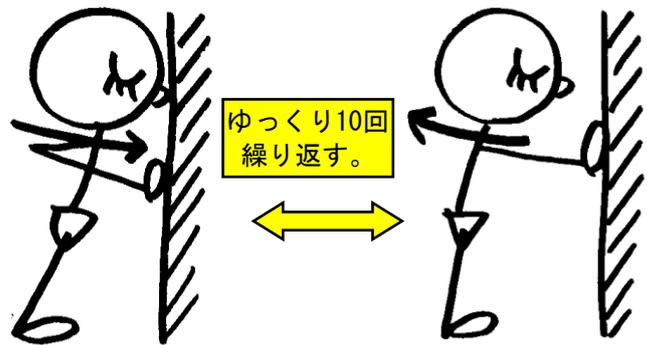
step II 鍛えるための体操

◇肩をすくめる



両足でチューブを踏んでゆっくり肩をすくめる。10回から開始し、少しずつ回数を増やす。水の入ったペットボトルでも代用可能。

◇壁での腕立て伏せ

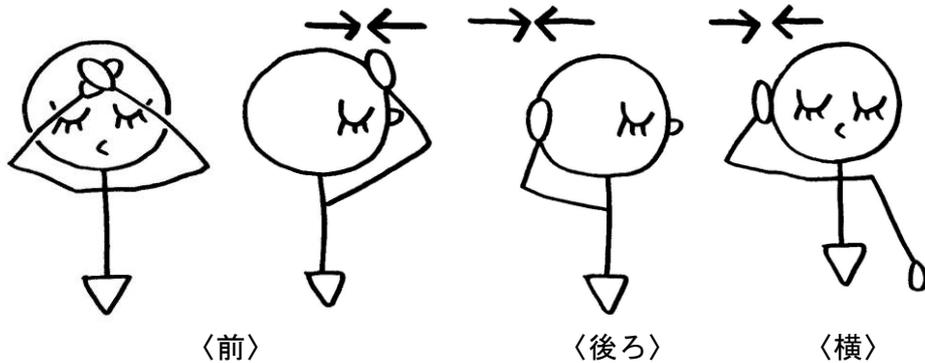


ゆっくり10回繰り返す。

胸を張って肩甲骨を引きつける。

腕をしっかり伸ばし、肩甲骨を引き離す。

◇首のトレーニング



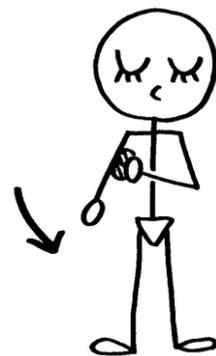
〈前〉

〈後ろ〉

〈横〉

手と頭で5秒間押し合う。前へ押し合う時は、おでこに手をあてる。後ろへ押し合う時は、後頭部で手を組む。横へ押し合う時は、側頭部に手をあてる。各10回から開始し、少しずつ回数を増やす。

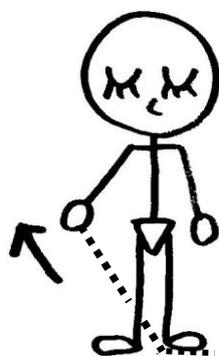
◇枕を挟む



脇の下に枕を挟み、肘を伸ばしたままゆっくり脇をしめる。10回から開始し、少しずつ回数を増やす。

◇肩のチューブトレーニング①

◇肩のチューブトレーニング②



チューブを足で踏む。肘を伸ばしたまま、ゆっくり斜め前に挙げる。軽い負荷で10回から開始し、少しずつ回数を増やす。



〈横〉



〈前〉

ゆっくり10回繰り返す。

肘を直角に曲げ、脇をしめる。手のひらを上にしてチューブを握る。

肘を身体から離さず、手を外へ開く。

..... チューブやセラバンド