

肩コリ・改善・肩甲骨 「3K」運動

テーマ 肩コリ



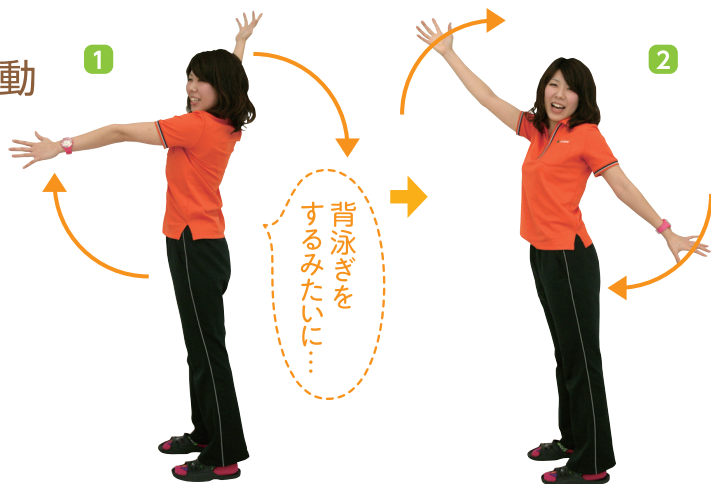
Exercise 3

A 肩をスムーズに回す運動

交互に肩を前から後ろへまわします。背泳ぎをするように、大きくゆっくり動かします。

POINT

肩が痛くない程度に大きく円を描くようにまわします。プールで泳ぐようなイメージで！



B 肩甲骨を寄せる運動

壁と背中の中に物を挟み、次に、それをさらに肘で、落とさない様に挟んでみましょう。



POINT

肩甲骨をしっかりよせます。余裕があればそのまま歩行も。



POINT

手首だけでなく、肩までしっかり捻るように動かしましょう。



C 腕を捻る運動

腕を上げ手のひらを内・外に捻る運動です。手首→腕→肩の流れを意識してください。

今回の体操の
まとめ

家事や仕事で肩に疲れは溜まっていますか？ 今回は肩コリに効果的な体操を紹介しました。日常的に疲労の溜まりやすい筋肉ですから、毎日の体操でリラックスさせることで、コリをほぐしてあげましょう。続けることで運動不足解消にも役立つ体操になっています。ぜひ試してくださいね。



講師／栗林 亜生