

肩こり体操

人間は二足歩行をするために、もともと首や腰に負担がかかりやすい体をしています。首から肩にかけての筋肉が姿勢を保つために緊張し、血行が悪くなって、重く感じるのが肩こりと言われています。



【肩回りの血行を改善しよう！】



① 肩を上げて 3 秒間キープして下げる。

(2~3 回)



② 右手を前に出して肘を曲げる。左手で、この腕をしたから押し上げます。(左右 1 回ずつ)



③ 肩関節と肩甲骨を肘で円を描くように、大きく動かします。



★両手を肩に付けます

★肘を外に開きます

★肘を中心に肩を大きく回します

★元に戻します

1 日 1 回出来る範囲でやってみましょう！毎日の積み重ねが大切です！

