

肩こりストレッチ

☆ 体側を伸ばそう!!



手をつなぎ、気持ちよく上に伸びましょう。左右にもゆっくり伸びましょう。

☆ 背中を伸ばそう



手をつなぎ、前へ押し出すように出しながら、頭を腕の中に入れるようにしましょう。気持ちよく背中が伸びていくのを感じましょう。

☆ 腕～肩～背中伸ばし



片手を反対側の肩に置きます。もう片方の手で肘を持ち、体に巻きつけるようにしていきます。腕から肩、肩甲骨周りが伸びていくのを感じましょう。

☆ 二の腕伸ばし



片肘を持ち、頭の上に挙げていくようにすると、二の腕(上腕三頭筋)が伸びるのを意識しましょう。

☆ 首伸ばし



片手を耳の上に置き、息を吐きながら、ゆっくり倒していきましょう。まずは真横に倒し、肩の先(肩峰)から側頭部まで気持ちよく伸ばしましょう。顎を引きながら、肘を前に倒し、斜め後ろの首筋を伸ばしましょう。

☆ 深呼吸～



手の平を上に向け、親指から手を開き息を吸っていきます。胸が気持ちよく伸びながら開いていくのを感じましょう。息を吐きながら小指から閉じていきます。背中が伸びるのを感じましょう。

☆ 背伸び!!



手をつなぎ、上に伸び左右に気持ちよく動かしましょう。

1・2・3!!で腕を放し、終了です。(^^)