

肩コリ改善・予防プログラム

月 肩まわし (10回)

- ① 肩に手を添える。
- ② 背中を丸くして、胸の前で肘を近づける。
- ③ 肘で円を描くように、大きくまわす。

肩まわしは毎日
しましょ!

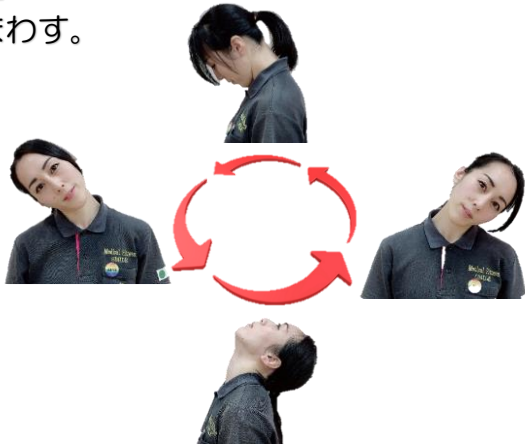
肘が、
前→上→後→下の順で
大きく回しましょう。



火 首まわし (3回~5回)

- ① ゆっくり大きく頭をまわす。
- ② 反対まわしも行う。

途中で肩に力が入らない
ようにしましょ!
たまに肩を振って力を
抜いて!



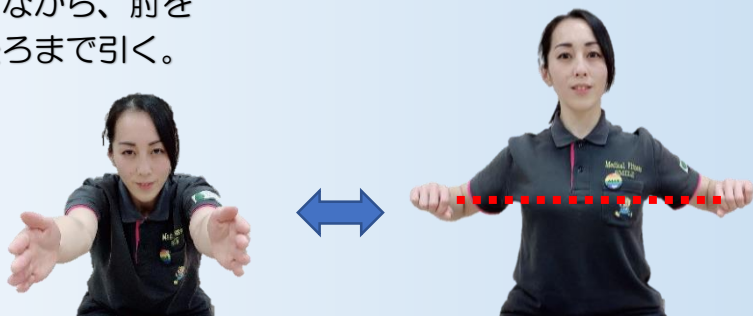
肩まわし (10回)



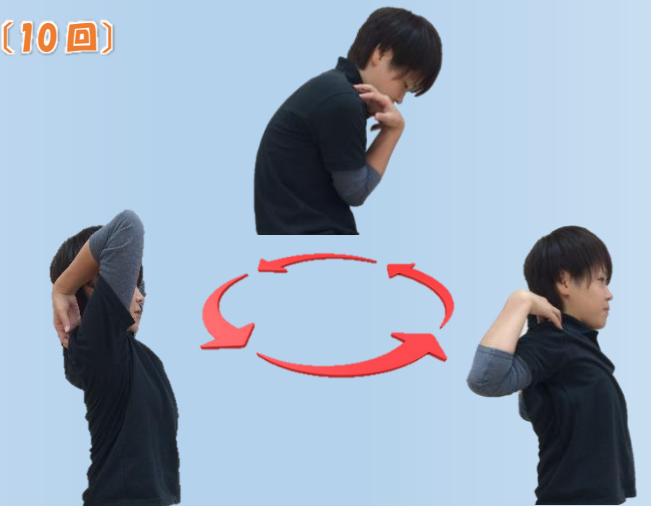
水 ローイング (15回)

- ① 背中を丸くして、前方に腕を伸ばす。
- ② 胸を張りながら、肘を背中の方まで引く。

肘は常に胸の高さで!
しっかり胸を張って肩甲骨を
よせて!



肩まわし (10回)



木 ラットフルダウン (15回)

- ① 腕を上へ伸ばす。
- ② 胸を張りながら、肘を背中の方へ引く。
- ③ しっかり脇を締める。

胸を斜め上へ張る
イメージで!



肩まわし (10回)



金 肩ひねり (12回)

- ① 手を肩の高さまで広げる。
- ② 左右対称に腕をひねる。
- ③ ひねりながら、手の平が上を向く方へ、上体を移動させる。
- ④ 反対へ腕をひねりながら反対側へ状態を移動させる。

あと少しで手が届くと
言うイメージで、腕を
伸ばしましょう!



肩まわし (10回)



土 サイドレイズ (20回ずつ)

- ① 姿勢良く座る。
- ② 手を肩の高さまで上げる。
- ③ ゆっくり戻す。

腕を上げた時に、
肩が上がらない様
にしましょ!

手の平は前へ
向ける。



肩まわし (10回)

