

かた たいそう おも  
肩こり体操(肩が重い人へ)

# ① 肩

5秒×3回



- ・胸を張る。
- ・肩をおろす。
- ・背筋を伸ばす。



- ・胸を張る。
- ・肩を首につける。
- ・5秒続ける。



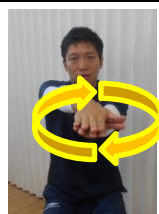
- ・『ストーン』と力を抜く。

# ② 腕

10回



- ・背筋を伸ばす。
- ・手のひらを合わす。
- ・腕を真直ぐ伸ばす。



- ・背筋を伸ばす。
- ・腕を伸ばしたまま、ねじる。
- ・左手が上にくる。



- ・背筋を伸ばす。
- ・腕を伸ばしたまま、ねじる。
- ・右手が上にくる。

# ③ 肘

前まわし

5回

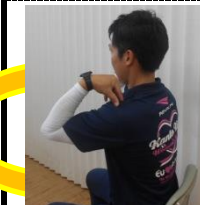


- ・胸を張る。
- ・肩をおろす。
- ・手を肩に乗せる。



- ・肘を下から上へ。

- ・肘を下から上へ。



- ・肘を上から下へ。

- ・肘を上から下へ。

①②③を3回繰り返してやろう。

