

1 深呼吸

➡ は、体を動かす方向

リラックスして
行いましょう



肩を上げながら、胸を開いて深呼吸をしましょう。(2~3回)

2 背伸び

回数の目安
10カウント伸ばす

肩に痛みがある方は、
無理のない範囲で
行いましょう。



手を組んで、背伸びをしましょう。

3

わき腹を伸ばす

回数の目安
左右10カウントずつ伸ばす

痛みの強まらない程度に行いましょう。



は、効果のある部位

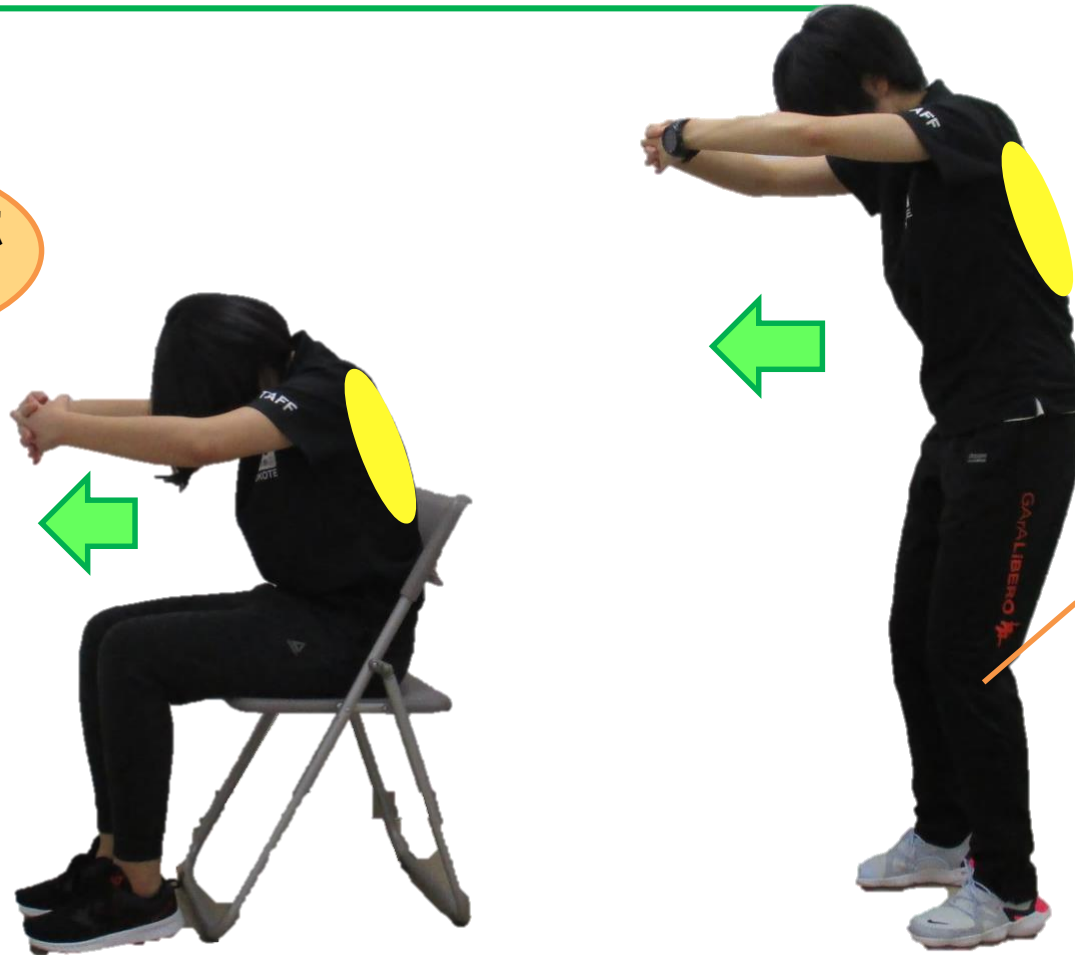


ゆっくりと体を傾け、わき腹を伸ばしましょう。左右行います。

4 背中と腰を丸める

回数を目安
10カウント伸ばす

息を止めないように
注意しましょう。



膝を少し
曲げる

ボールを抱えるように手を組んで、前の方に伸ばします。
目線はおなかに向け、背中(肩甲骨)を開くようにしましょう。

5 胸を開く

回数目安
10カウント伸ばす

痛みのない程度に行いましょう。



肩甲骨を
寄せる

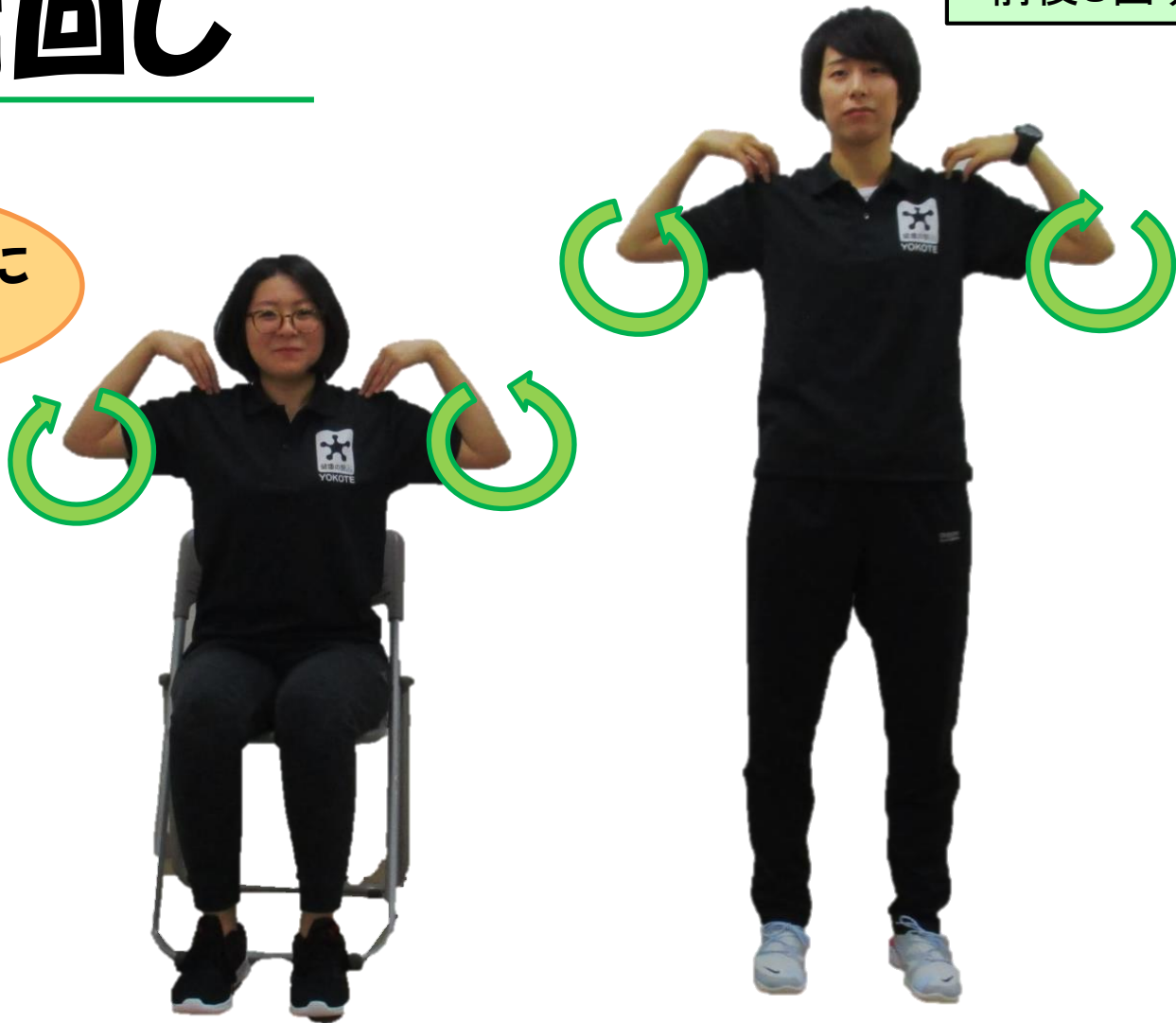


手を後ろで組んで、胸を開きましょう。

6 肩回し

回数目安
前後8回ずつ回す

痛みのない程度に行いましょう。



両手を肩にのせ、ゆっくりと回しましょう。

7

体ひねり

回数の目安
左右10カウントずつ伸ばす

息を止めないように
注意しましょう。



腰回りを
伸ばしましょう

前で両手を組んで、左右に体をひねります。

8 肩伸ばし

回数の目安
左右10カウントずつ伸ばす



片手を反対の肩に置き、もう片方の手でひじを自分の方に押しましょう。左右行います。

9 脚伸ばし

回数の目安
左右10カウントずつ伸ばす



かかとが
浮かないように
しましょう。

立位…片脚を前に出し、軽く膝を曲げ、後ろのふくらはぎを伸ばしましょう。

座位…片脚を前に出し、できるだけつま先を立てながら、体を前に倒しましょう。