

肩こり改善・予防(ストレッチポール編)

①腕の交差運動

効果:わきの下～肩甲骨内側のほぐし

ポイント:腕の重さでストレッチするイメージで行います。



②肩甲骨の羽ばたき運動

効果:肩甲骨全体のほぐし

ポイント:肘を床につけたまま心地よいところまで上げ下げします。



③肩甲骨の開閉運動

効果:肩甲骨の柔軟性アップ

ポイント:指先を天井へ近づけるイメージで行います。



④肩甲骨のコロコロ運動

効果:背中～腰回りのマッサージ

ポイント:背骨の周りの凝りを心地よくほぐします。

