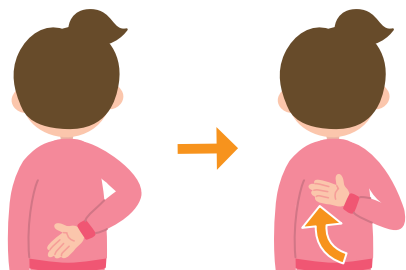


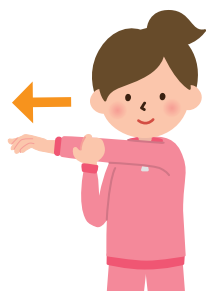
自宅でできる簡単ストレッチ ～肩のストレッチ～



1. 片方の手を背中に回します（手の甲を背中につけるようにして下さい）
2. 無理のない範囲で肩甲骨を触るように手を背中に沿わせていきましょう
3. 無理のないところで20秒～30秒その姿勢を維持しましょう
4. 反対側も同じように行いましょう



1. 床に膝をつき、両手を前に伸ばしましょう
2. 腕を出来るだけ真っ直ぐに伸ばしたまま胸を床に付けましょう
3. 気持ちの良いところで20秒～30秒その姿勢を維持しましょう



1. 伸ばす方の腕を肩の高さに上げます
2. 反対の腕で、肘を抱えるようにし胸へと近づけましょう
3. 気持ちの良いところで20秒～30秒その姿勢を維持しましょう
4. 反対側も同じように行いましょう



【自分のペースで行いましょう】

身体の柔軟性は人によって異なります。
他人と比較しないで、自分なりに気持ち良く行うことが大切です。

運動をする際の注意点

- 息を止めないようにしましょう
※数を数えながら行うのがオススメ
- 反動をつけないようにしましょう。
- 痛みのない範囲で伸ばすようにしましょう。
- 心地よい範囲で20～30秒伸ばしましょう

効果

- 肩関節周囲炎の予防
- 体の柔軟性を向上し関節の可動範囲を広くする
- 全身の血流を良くし、疲労の回復を早める
- 肉体的、精神的な緊張をやわらげリラックスするとともに、気分も爽快になる
- 姿勢改善

行わない方がよい場合

- 肩周囲の筋肉あるいは関節周囲の痛みが強い時
- 怪我直後あるいは治療中

