

肩こり体操

初級・座位編

首のストレッチ

① 首を前後に曲げましょう。



ゆっくり息を吐きながら
1・2・3・4で
頭を前に倒しましょう。

ゆっくり息を吸いながら
5・6・7・8で
頭を後ろへ倒しましょう。

ゆっくり3回繰り返しましょう。

② 首を左右に曲げ ましょう。



ゆっくり息を吐きながら
1・2・3・4で
頭を右に倒しましょう。

ゆっくり息を吸いながら
5・6・7・8で
頭を左に倒しましょう。

ゆっくり3回 繰り返しましょう。

③ 顔を左右に向けましょう。



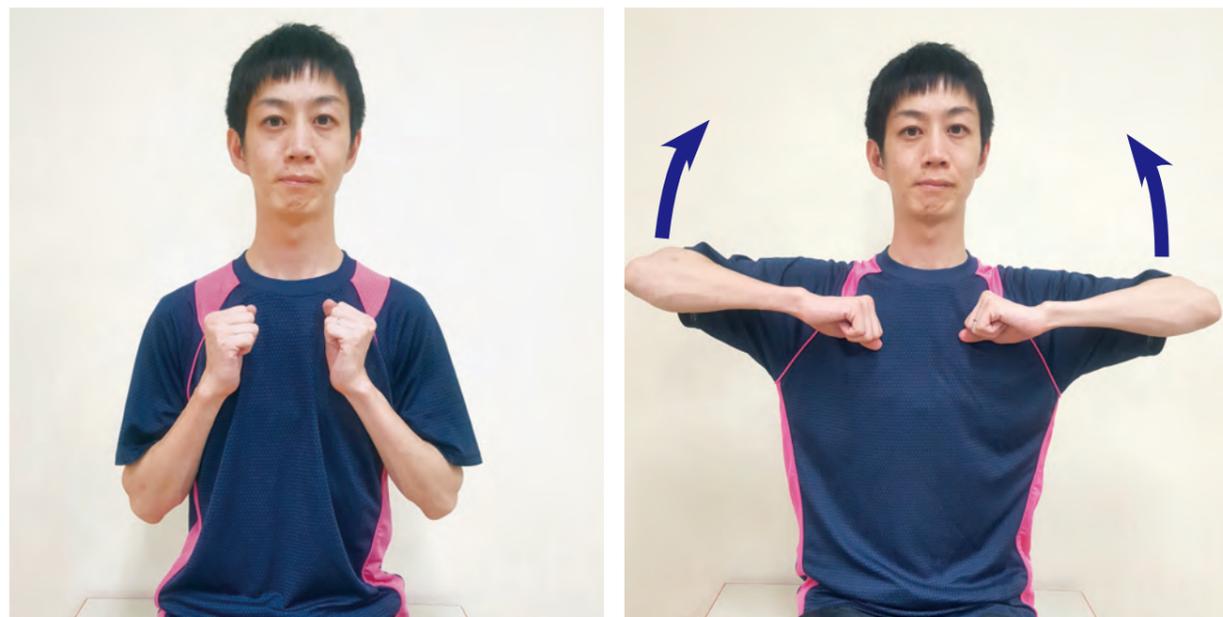
1・2・3・4で
顔を右に向けましょう。

5・6・7・8で
顔を左に向けましょう。

ゆっくり3回繰り返しましょう。

肩のストレッチ・運動

① 肘を曲げ肩をまわしましょう。



ゆっくり3回繰り返しましょう。

② 両肩をあげて力を抜いてストンと肩を落としましょう。



ゆっくり10回繰り返しましょう。



肩こり体操

初級・座位編

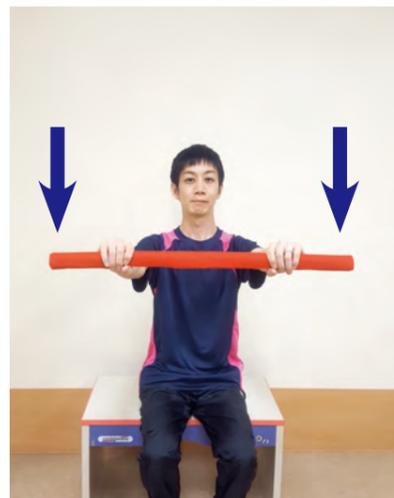
棒を持つての運動

棒は肩幅に広げて持ちます

① 棒をしっかりと上へあげましょう。→



1・2・3・4で
棒を上
あげましょう。



5・6・7・8で
棒を下
さげましょう。

② 棒を頭の上に



1・2・3・4で
棒を上
あげましょう。

あげ左右に倒しましょう。→



1・2・3・4で
棒を右に倒しましょう。



5・6・7・8で
棒を真ん中
もどしましょう。



1・2・3・4で
棒を左に倒しましょう。



5・6・7・8で
棒を真ん中
もどしましょう。

ゆっくり3回繰り返しましょう。

ゆっくり3回繰り返しましょう。

③ 肘をしっかりと伸ばして棒を左右に回しましょう。→



1・2・3・4で
棒を右に
回しましょう。



5・6・7・8で
棒を真ん中
もどしましょう。



1・2・3・4で
棒を左に
回しましょう。



5・6・7・8で
棒を真ん中
もどしましょう。

ゆっくり3回繰り返しましょう。

④ 肘を曲げ肩を
まわしましょう。→



ゆっくり3回繰り返しましょう。



⑤ 両肩をあげて力を抜いて
ストンと肩を落としましょう。



ゆっくり10回繰り返しましょう。



最後に大きく3回深呼吸しましょう

