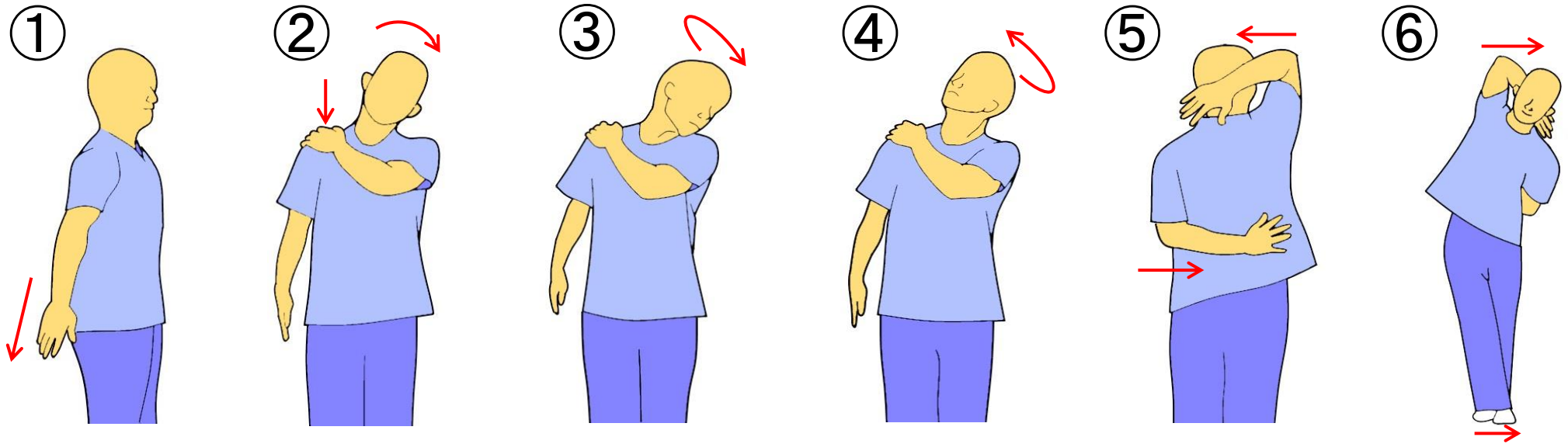


肩こり予防ストレッチ



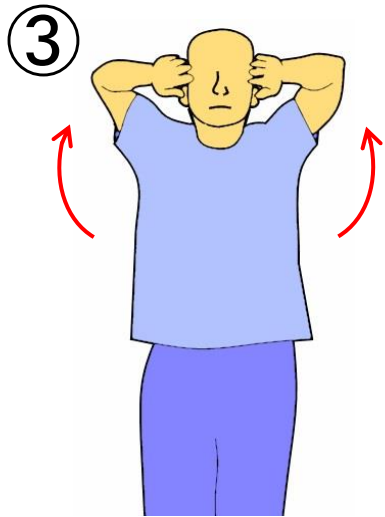
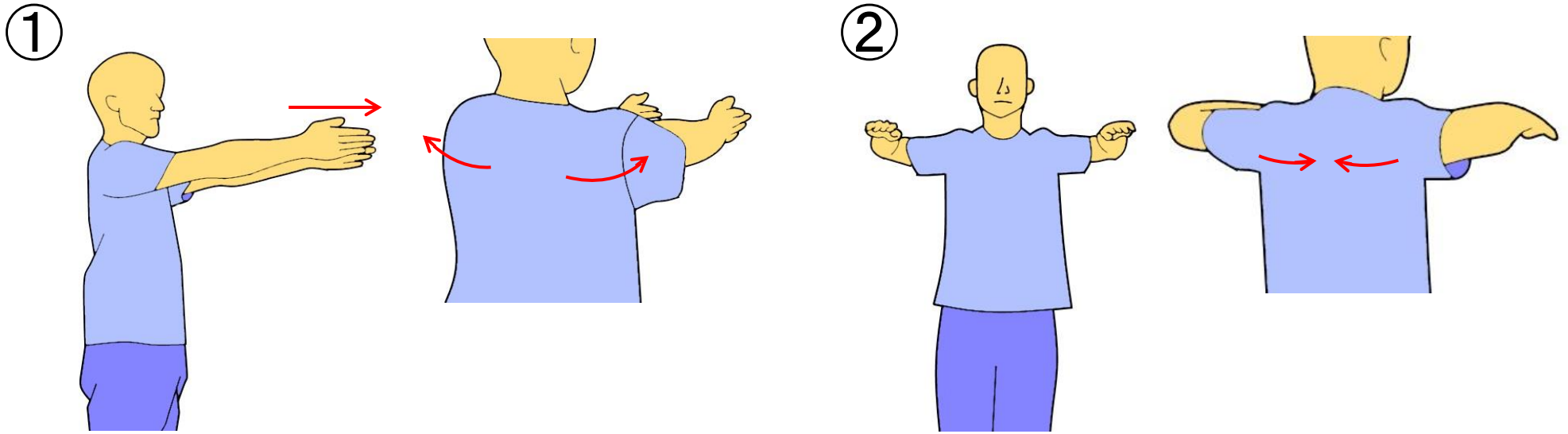
- ① 片方の腕を肘を伸ばしたままで後下方に伸ばします。
- ② 反対の手で肩を下に押さえつつ、首を反対方向に倒します。この状態で20～30秒伸ばします。
- ③ 首を回して、同様に首を倒します。この状態で20～30秒伸ばします。
- ④ 反対にも首を回して、同様に首を倒します。この状態で20～30秒伸ばします。
- ⑤ 片手を頭の後ろから、もう片手を腰の方から背中に回します。この状態で20～30秒伸ばします。
- ⑥ ⑤の体勢のまま片足を交差させ、身体全体を横に倒します。この状態で20～30秒伸ばします。

※首や手に痛み・しびれなどが出る場合はすぐに中止してください

久保鍼灸整骨院

西禁野院 072-805-5210
東香里院 072-852-8910

肩こり予防ストレッチ



- ① 両腕を肘を伸ばしたまま前に突き出します。この時に腕だけでなく肩甲骨を外側に広げて、肩甲骨ごと前に出すようにします。この状態で20～30秒伸ばします。
- ② ①の体勢から肘を曲げて腕を後ろに引きます。この時に肩甲骨を内側に寄せるようにします。この状態で20～30秒伸ばします。
- ③ ②の体勢から腕を上げて脇を開きます。この状態で20～30秒伸ばします。

※痛み・しびれなどが出る場合はすぐに中止してください

久保鍼灸整骨院

西禁野院 072-805-5210
東香里院 072-852-8910