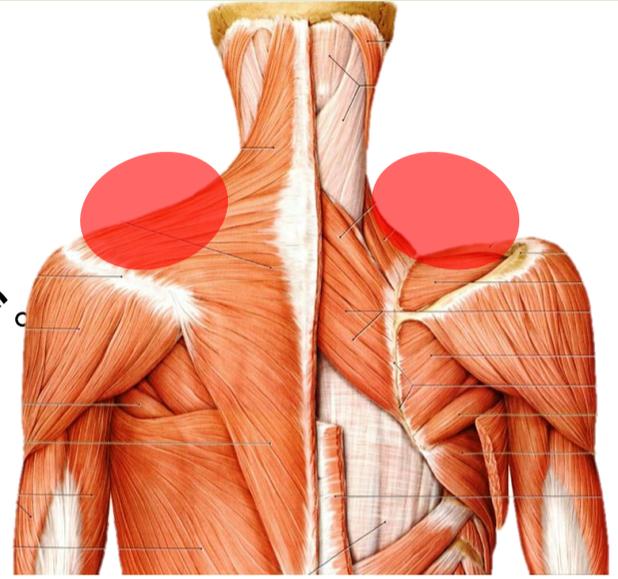


肩こり予防 part 2

肩甲骨周りの筋肉を鍛えましょう！！

①肩甲骨周りの筋肉を鍛えるメリット

- 肩こり改善
⇒癖など歪んだ体全体を整える効果あり。(猫背など)
- 睡眠の質が上がる。
⇒血行促進により冷えやコリのなどの睡眠の妨げを減少。
- 肩が上がりやすくなる。
⇒土台となる肩甲骨が大事。



プロメテウス(医学書院) 引用改訂

②肩甲骨のトレーニング

1. 肩甲骨の上げ下げ

- ①姿勢よく座る。
 - ②肩と肘を90° 挙げて開く。
 - ③肩甲骨を上にも上げる。
上げた状態で5秒キープ
 - ④肩甲骨を下にも下げる。
下げた状態で5秒キープ
- <5回 × 2セット>



2. 肩甲骨の開き閉じ

- ①肘を伸ばして椅子によりかかる。
 - ②肩甲骨を引きつける。
5秒キープ
 - ③肩甲骨を外に開いて椅子を押す。
5秒キープ
- ※腰を反ったりお腹が出ないように
<5回 × 2セット>

