

肩こり解消体操

冬になり体を動かす機会が減ってきていませんか？寒さで体が動きにくい時こそ、自宅でする簡単な体操をする習慣を心掛けましょう。今回は座位で行う肩こり解消体操を紹介します。



準備

周囲に物や障害物がないか確認しベッドや椅子に座る
力みすぎずに適度にリラックスする
姿勢が整ったら、さっそく体操を始めましょう！！

肩こり解消体操 ① 10回1セット 1日2~3セット

肘を真っすぐ下げるように意識しましょう！



ベッドや椅子に座ります。

体の正面で両手を合わせます。

肩甲骨を寄せることを意識しながら横に肘をひらいていきます。

姿勢を真っすぐに行いましょう！

肩こり解消体操 ② 10回1セット 1日2~3セット



両肩の上に手を乗せます。

そのまま肘で円を描くように前から後ろに肩を回していきます。

姿勢を真っすぐに行いましょう！

横から見ると...

