

姿勢改善！！

肩甲骨・胸周りのストレッチ その2

背中が丸まっていると、老けて見えてしまいますし、首痛や腰痛につながりやすくなります。
肩甲骨や胸回りのストレッチで、上半身をピッと起こし綺麗な姿勢を保ちましょう。

【 横向きで胸まわりのストレッチ 】

やり方

- ①床に横向きになり、股関節・膝を45度曲げ肩を90°に曲げ、手のひらを合わせます
- ②息を吐きながら、上にある手を背中側の床に向かって開いていきます
開ききったら、息を吸いながらゆっくり元の位置に腕を戻します
※痛みのない範囲でゆっくり動かしましょう！
開く際に膝が離れないように注意！
◆5～10セット繰り返しおこなってみましょう！

効果

- ・上半身の筋肉をほぐす
- ・胸が開き呼吸が楽になる！

【 横向きで胸まわりのストレッチ(応用編) 】

やり方

- ①横向けになり上に来る手を背中側の床に向かって開きます
- ②左右の手を交互に見るように首を180度回転します(10往復程)
首を楽な方で止め、背中側にある手を床に沿わせながら上下に動かします(10往復程)
反対側も同様におこないましょう！
※痛みのない範囲でゆっくり動かしましょう！
開く際に膝が離れないように注意！
◆5～10セット繰り返しおこなってみましょう！

効果

- ・上半身の筋肉をほぐす
- ・胸が開き呼吸が楽になる！

