

の〜んびり
簡単

★タオルストレッチ★

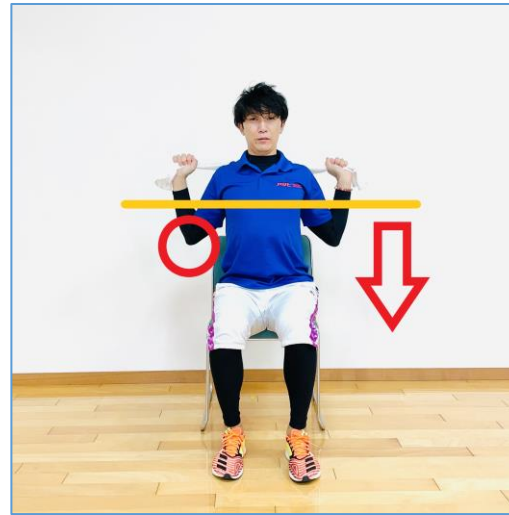
肩、肩甲骨ほぐし



タオルは肩幅もしくは
肩幅よりも少し外側で持つ



5回〜10回繰り返します
慣れたら回数を
増やしましょう



1. タオルを肩幅くらいに持ち、両腕を上げます。
2. 肩甲骨を引き寄せる意識で、頭の後ろを通すようにしタオルを下げます。

➡⑨肩に痛みがある時は、無理せず中止しましょう。
呼吸を止めずに行いましょう。

脇伸ばし



タオルは肩幅もしくは
肩幅よりも少し外側で持つ

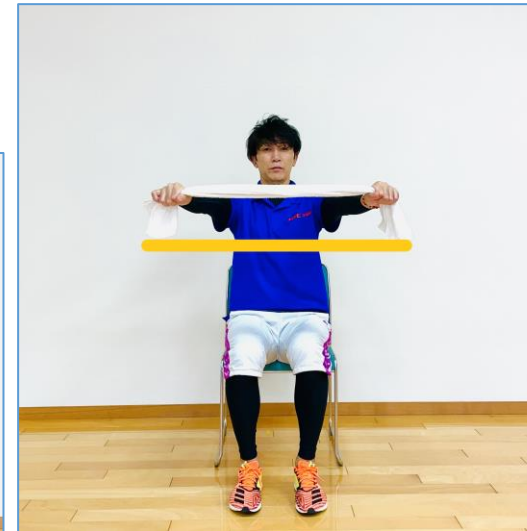


5回〜10回繰り返します
慣れたら回数を
増やしましょう



1. 両腕を上へ上げて背筋を伸ばします。
 2. 身体を横に倒していきます。
- ➡⑨ウエストの引き締め効果的です。肘と背筋を伸ばして行いましょう。
呼吸を止めずに行いましょう。

ウェストねじり



タオルは肩幅もしくは
肩幅よりも少し外側で持つ



5回〜10回繰り返します
慣れたら回数を
増やしましょう



1. タオルを広めに持ち胸の前に上げます。
 2. 腕を伸ばしたまま左右どちらかにひねります。この時、顔も一緒にひねりましょう。
 3. 体と腕を正面に戻します。もう片側も同様に行いましょう。
- ➡⑨ひねる時、下半身が動かないようにしましょう。腰に痛みがある時は、無理せず中止しましょう。

肩伸ばし



タオルは肩幅もしくは
肩幅よりも少し外側で持つ



5回〜10回繰り返します
慣れたら回数を
増やしましょう



1. 両腕を上げ、息を吐きながら左右どちらかの腕を曲げます。
2. 片方の腕は、タオルを引っ張りながらゆっくり斜め下におろしましょう。

➡⑨腕を降ろす時に肩甲骨が引っ張られる感覚を意識しましょう。肩に痛みがある時は、無理せず中止しましょう。呼吸を止めずに行いましょう。