



整体院・花香グループ

からだ **楽々** 体操

毎日続けて、健康維持！

『肩こり予防の体操 2』

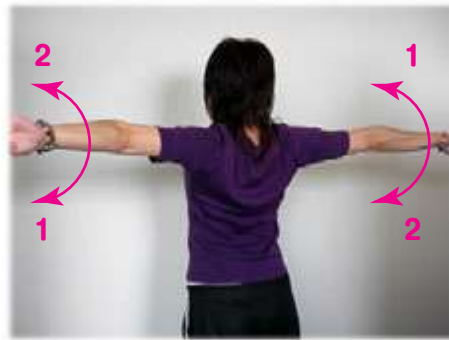
Step①

×3セット



1. 片腕を体につけて横にまっすぐに伸ばし、反対側の腕で支える。顔は伸ばした腕と逆側を向き7秒数える。反対側も同様に行く。(3セット)

Step②



2. 両腕を真横に伸ばし、肩の高さで腕を交互に数回ひねる。

Step③

×3セット



3. ひじを曲げ肩の高さまで上げ、両ひじを後ろへ引き、ゆっくりとあごを上げ7秒数える。(3回)

Step④

×3セット



4. 仰向けに寝てひざを立て、腕を肩の高さで曲げ、手のひらを床につけ7秒数える。反対側も同様に行く。(3セット)

「肩こりに効く」
ツボ

※ツボ押しを目安は、『痛いけど気持ちいい』程度で行いましょう。



肩井(けんせい)
...首の付け根と肩先のほぼ中間のところ