

ワンポイントトレーニング

～トレだより～

肩こり解消ストレッチ & トレーニング

前は、肩甲骨の動きをチェックしましたね。今回は、ストレッチとトレーニングで肩こり解消を目指していきましょう！！

ストレッチ

①手を肩に置いて肘で円を書くように回す。



※肩甲骨を大きく動かすように！
(逆回しも行う)

①手のひらを内側に向け、上に上げる。



②手のひらを外側に向けながら、肩甲骨を下に下げる。

①手のひらを内側に向け、前に伸ばす。



②手のひらを外側に向けながら、肩甲骨を寄せながら、後ろに引く。

①手のひらを内側に向け、ななめに伸ばす。



②手のひらを外側に向けながら、肩甲骨を寄せつつ、ななめに下げるように引く。

トレーニング

※余裕がある方は、ダンベルなど重りを手に持ってやりましょう！

①肩を耳に近づけるように、上げて、下ろす。
(回すように上げて下ろす)



※写真のように、前方、下方それぞれ行う。