

腕が上がりにくく なっていないませんか？

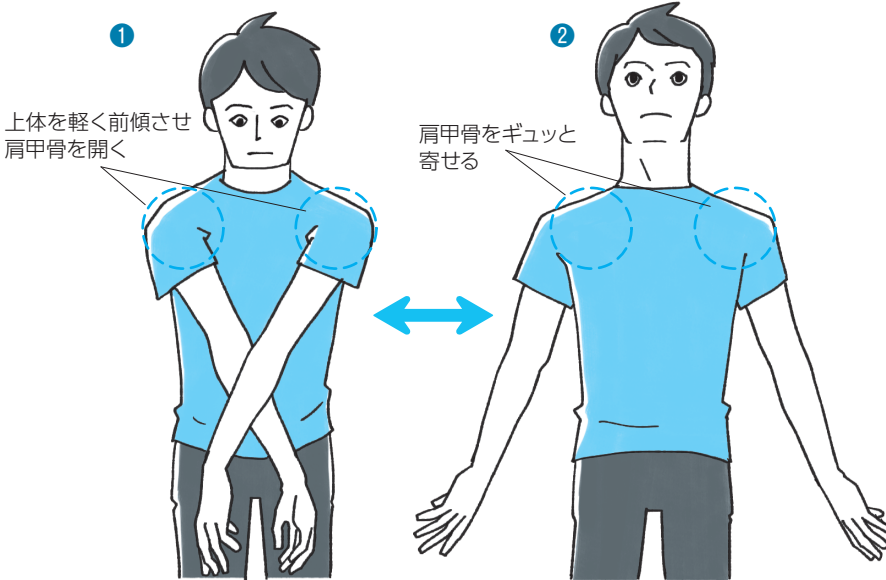
日常生活では、腕を肩より高い位置に上げる機会があまりありません。また、猫背の姿勢になることが多いと、肩関節の可動域が狭まって腕が上がりにくくなります。肩関節まわりの筋肉の柔軟性を高める体操で、腕がラクに上がる体を取り戻しましょう。



- ◎ 週2~3回を目安に行う。
- ◎ 鍛えている筋肉を意識する。
- ◎ 正しいフォームを意識する。

■ 肩関節ほぐし < 肩関節を安定させるインナーマッスルをほぐす >

- ① 左右の肩甲骨を開いて背中をやや丸め、胸の前で両ひじをクロス。手首をひねって手のひらを向き合わせる。
- ② 腕を斜め後ろに伸ばし、左右の肩甲骨を寄せて胸を張る。手のひらは外側に向ける。①②をゆっくり20回くり返す。



■ 腕回し < 肩甲骨から腕を回して肩関節の可動域を広げる >

- ① 左足を前にして足を前後に開く。上体を前に倒して左手を左太ももに置き、右腕を肩の高さに上げて伸ばす。
- ② そのまま右腕をぐるっと後ろに回す。腕だけでなく肩甲骨から動かし、腕とともに上体も後ろに開いて回していき、そのまま腕を一回転させる。視線は右手の指先に向ける。これを5回くり返す。反対の腕でも同様に行う。

