



肩周りをほぐすにはストレッチポールを活用すると効果的です。筋肉を緩め、体の緊張をほぐしましょう。体をリラックスさせ、息を吐めずに、ゆっくり呼吸を行います。痛みがある場合は中止してください。

基本姿勢



【ポールの置き方】

縫い目が背中当たらないように置き、蓋側にお尻を乗せます。

【乗り方】

1. 背中を沿わせるようにゆっくり仰向けに寝ます。
2. 腕をやや広げ、手のひらを上に向け、力を抜きます。膝は立て、足裏を床に付けます(安定してリラックスできる場所が基本姿勢となります)。
3. 体をリラックスさせ、ゆっくり呼吸をします。

対角の運動



1. 左脚を伸ばします。両手の手は上を向け、対角上の右手を胸の高さまでゆっくり広げます。
2. 体をリラックスさせ、ゆっくり呼吸をします。
3. 反対側も同様に行います。

胸の運動



1. 両手の平は上を向け、手の甲と肘を床につけたまま、床を滑らせるようにゆっくりと胸の高さまで広げます。
2. 腕の上げ下げをゆっくり繰り返します。

※痛みや突っ張りがある手前で止めましょう。

肩甲骨の運動



1. 腕を天井に向けて伸ばします。
2. 腕は天井に伸ばしたまま、肩と肩甲骨をゆっくり引き上げ、ゆっくり下ろします。

床磨きの運動



1. 腕をやや広げ、力を抜きます。
2. 床に小さな円を描くように手を動かします。

