

# 動ける体作りをしよう！②

日常生活での動きで、不具合はありませんか？

違和感がなくても**筋肉がかたい**と「**コリ**」になり、「**痛み**」に変わり代謝も悪くなります

肩こりの方おすすめ

【背・胸のストレッチ】

- ①両腕を前で組み、体の軸はそのままで背は丸めて後方、両腕は前方伸ばす
- ②両腕を後で組み、ななめ上に胸を上げ、両腕は下へ下げる
- ③お腹をへこまして、呼吸が止まらないように15秒その姿勢を保つ



【肩甲骨上下運動】

- ①両腕を天井にしっかり伸ばし上げる
- ②肩甲骨を中央に寄せるように両肘を下げる(少し外側へ広げるように下す)
- ③呼吸を止めずにゆっくり上下運動5回

ストレッチは痛いところまでやらず気持ち良いところで止める

