

猫背・肩こり

さあ、ここから
エクササイズを
始めていきましょう。

内から外へ
5回ひねる



—その1—

肩甲骨周りを
動かし、
上半身を
整える。

スマホやパソコン操作だけではなく、農作業・雪かき…。肩が内巻き、腕を前に出す動作で生活することが多い私たち。

肩を外側にひねる運動を日常にプラスしてバランスをとりましょう。肩甲骨周りの筋肉がうまく機能するように刺激を入れます。

HOW TO EXERCISE

- 手のひらを内側に向けた状態から、手をパーに開き、パーのまま手のひらが外側を向くようにひねる。
- 肘は伸ばしたまま行おう。



腕で地面を押す動作ができないと、体幹が不安定になりつまずきやすくなったり、女性が気になる下半身太りの原因にもなります。

手のひら・肩甲骨・体幹をつなげて上半身を整えていきましょう。

HOW TO EXERCISE

- 四つん這いの体勢から、顎を引きながら手のひらで床を押し、お腹を背中側に向かって引き上げる。
- 顔はまっすぐ前を向き、手のひらで床を押し、上半身を反らせる。
- 腰に不安のある人は、反らし過ぎないように注意。



数回
繰り返す

姿勢をリセット

デスクワークで姿勢が悪くなっている現代人。
ガチガチになりやすい腕と首をほぐしていこう。

姿勢が悪いと…



上下に
5往復

耳の後ろから



鎖骨側まで



首すじを
ストレッチ。

首が前に出た状態が続くと「胸鎖乳突筋」が凝り固まってしまいがち。この筋肉をほぐすことで、首を動かすことが楽になり、小顔効果にも期待！

HOW TO STRETCH

- 横を向き、少し顎を引く。
- 指で筋肉をつまむようにゆっくりとほぐす。
- 耳の後ろから鎖骨側まで5往復。

スマホを置いて
手を伸ばそう。

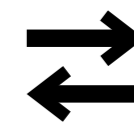
スマホ操作で凝りやすい前腕をほぐしましょう。体が温まるお風呂でのストレッチもオススメ。

HOW TO STRETCH

- 腕を前に伸ばし、手のひらが自分に向くように手首を返す。反対の手を添えて、自分に引き寄せるイメージで。
- 次は反対向きに、手のひらが前に向くように手首を返す。
- 左右それぞれ20秒×2セット行おう。



20秒
×
2セット



前腕に心地よい
伸びを感じられ
ればOK

