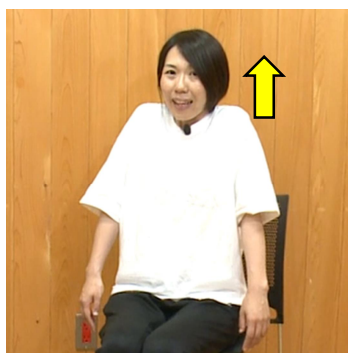


朝日3分体操 かわら版その6～首の動きやすさに効く運動～

肩から体幹の筋肉が首をしっかり支えられるようにしましょう！

1 肩回りをほぐす

① 肩をギュッとあげて



② そのまま後ろに引いて



③ ストンと降ろします



2 お腹をほぐして伸ばす

① みぞおちや肋骨の下のあたりを、指や手の平で、ちょっと圧をかけてずらすようにしてほぐします(硬いところを探してほぐします)



② 硬いところが無くなったら、背伸びをします



3 体幹と肩甲骨を動かす運動

① お尻の骨(座骨)でぐっと座面を押して座ります



姿勢がよくなるのと体を支える筋肉が働きやすくなります

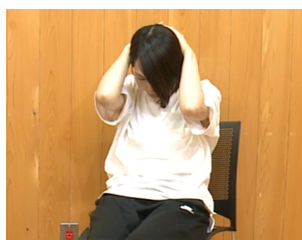
② 腰に手を当てて背中を丸めて骨盤を倒します



③ お尻の骨で座面を押しながら背中を起こしてきます



④ ①～③を意識しながら頭の後ろに手を当てて肘を閉じておへそをみます



⑤ 肘を開いて肩甲骨を背骨に寄せます 頭で手を押すようにします

