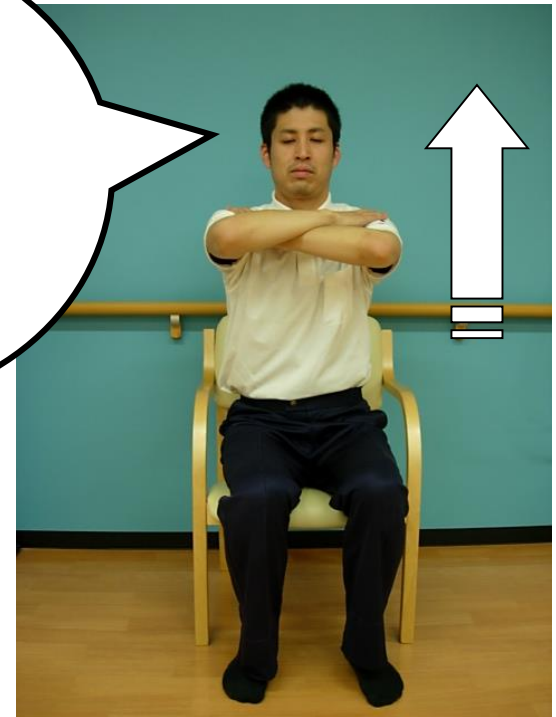
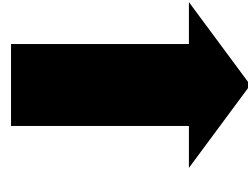
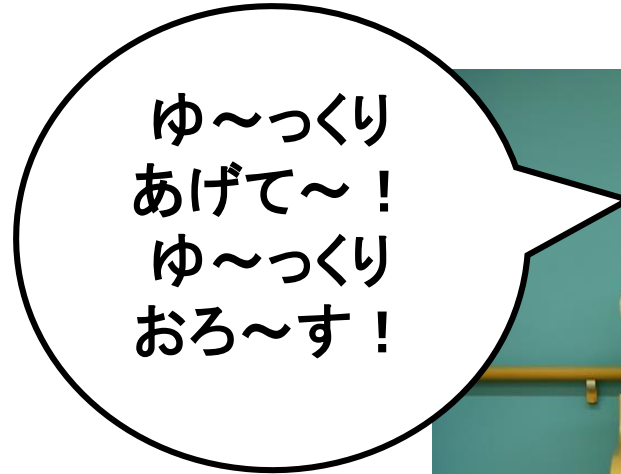
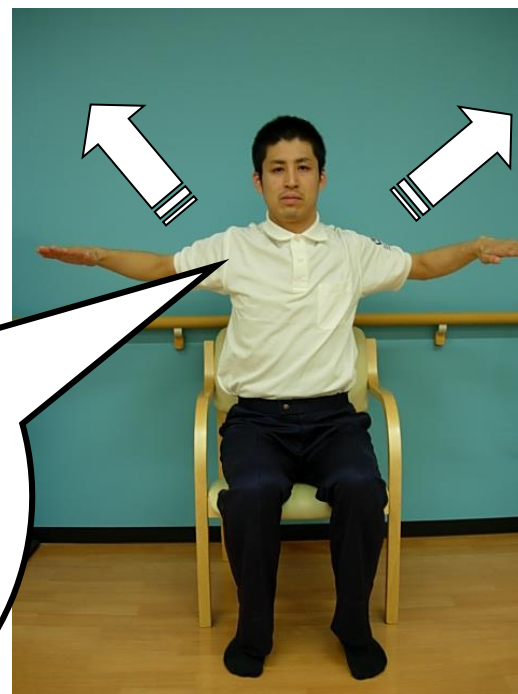
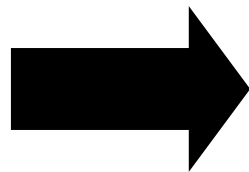


A-1 肩甲骨を動かす運動



- ①右手を左手の肩・左手を右手の肩に置いてください。
- ②そのまま肩に置いている手を動かさないように肘を上挙げます。
- ③痛くない範囲で動かしましょう。

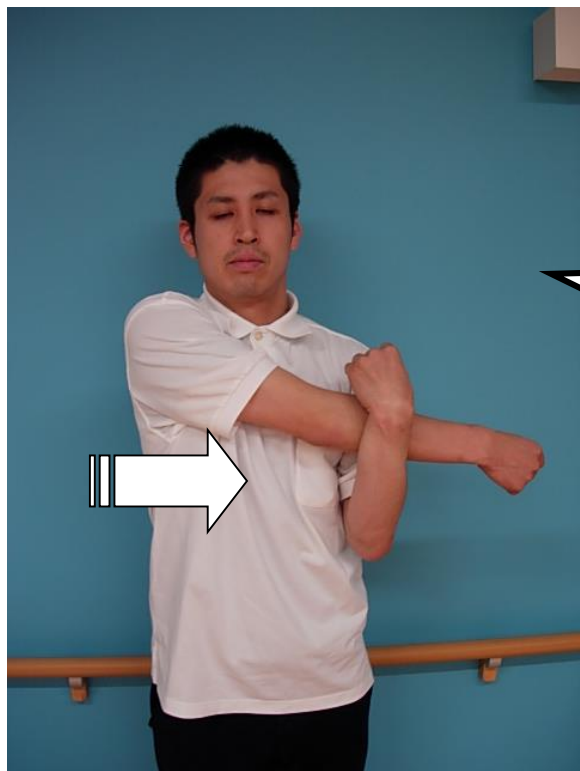
A-2 肩甲骨を開いたり閉じたりする運動



肩甲骨
同士を～
ひっつける
～！！

- ①両手を肩と同じ位置に挙げます。
- ②それから、肘を後ろに引きます。
- ③痛みのない範囲で肩甲骨同士が引っつくように胸を張ります。

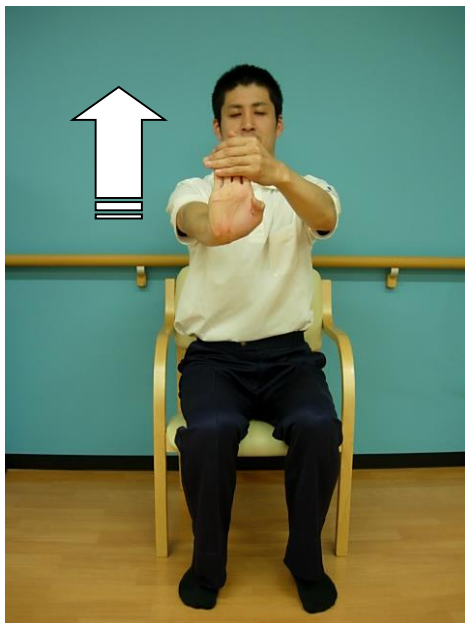
A-21 三角筋のストレッチ



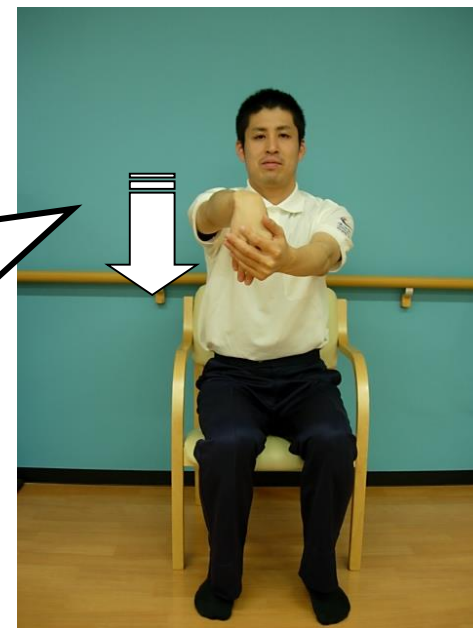
胸の前で腕を交差するイメージでおこないません。
息を吐きながら、ジワジワと肩から腕を伸ばしていきます。

- ①胸の前でストレッチしたい側の腕を伸ばします。
- ②反対側の手の前腕を、伸ばした腕の肘にかける。
- ③息を吐きながら、伸ばした腕を横方向へ引っ張るようにしてストレッチする。

A-22 手関節のストレッチ

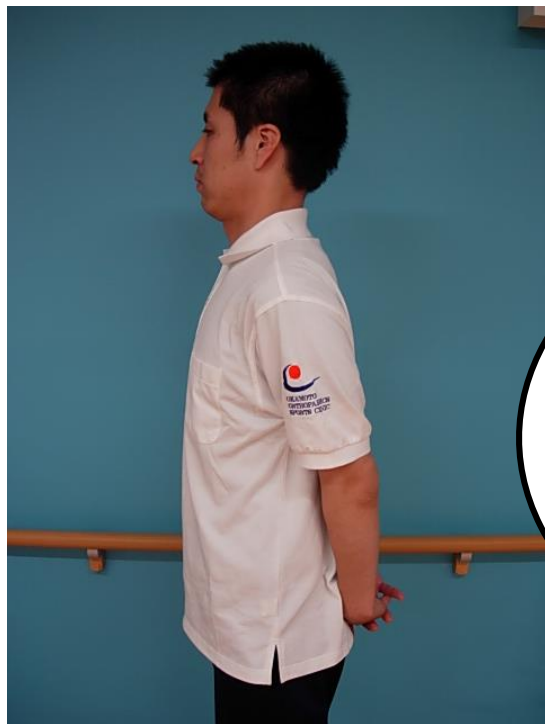


肘が曲がらないようにしっかり伸ばします。
痛くない範囲でスジを伸ばしましょう。

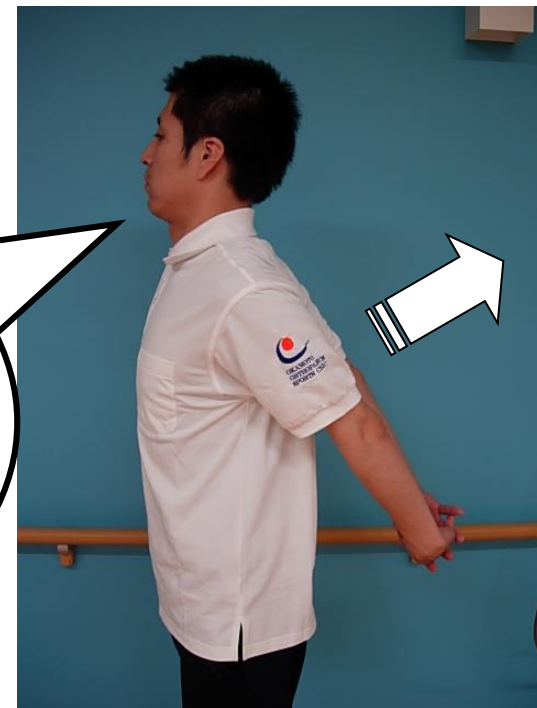


- ①右手を前に伸ばします。
 - ②反対の手で指先を持ち、伸展・屈曲をおこないます。
 - ③反対の手もおこないます。
- * 痛気持ちいいぐらい伸ばします。

A-23 胸のストレッチ



左右の肩甲骨を寄せながら、少し上に上げてみたら伸びる場所も変わってきますよ。



- ①両手を後ろで組み、息を吐きながら胸をストレッチします。
- ②このときに、左右の肩甲骨を寄せるようにします。