

柔道整復師から学ぶ

百歳時代の健康からだ作り

姿勢を改善する肩周りの
ストレッチング②

人の体を正面や後ろから見ると、左右の肩の高さが違ったり首が左右どちらかに傾いている人がいます。こういう人は、背骨がゆがんでいる場合があります。今の姿勢は長年、体の弱いところをかばってきた結果なので、悪い癖を直し、姿勢をよくしていきましよう。

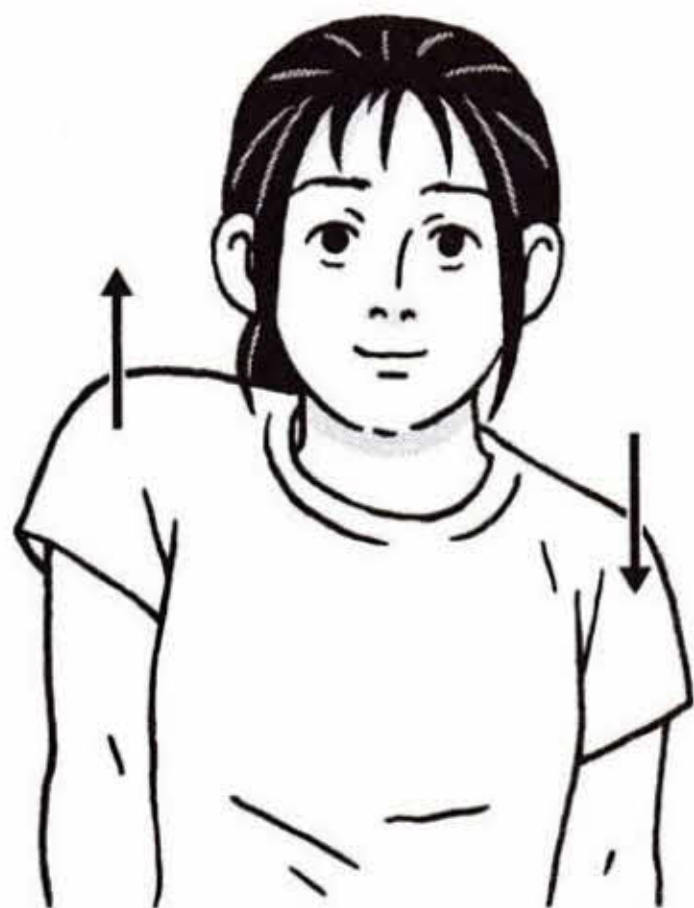
動画は
こちらから
ご覧ください



今回ご紹介する運動で、左の肩の高さの違いをある程度矯正できます。また頸椎けいついや胸椎に振動がいくと同時に、背骨が伸びて神経の圧迫が取れ、さらに背部左右の筋肉のストレッチ効果で緊張が取れます。少々の肩凝りや首の違和感、五十肩などにも効果的です。

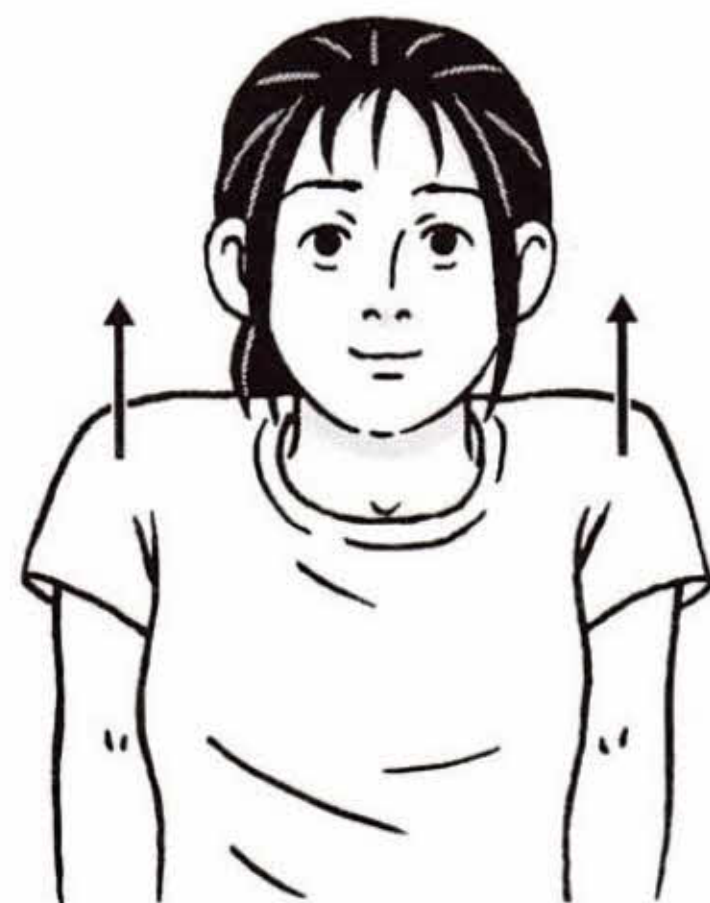
山崎邦生

肩の上下運動②



右肩をまっすぐ上に上げながら左肩をまっすぐ下に下げる。左右同時に元に戻す。この運動を3回行う。逆も同様に行う。

肩の上下運動①



両肩をまっすぐ上に上げ、肩の力を全部抜いてストンと下ろす。この運動を10回行う。