

だれでもできる パンジー体操 肩・首編

寒くなると、いつの間にか肩や首のまわりに力が入っていた、という経験はありませんか？そのまま放っておくと、肩や首まわりの筋肉が硬くなり、「コリ」や血行不良からの「痛み」に変わってきます。ちょっと疲れたかなあ〜と思ったら、早めにパンジー体操を行いましょう！

期待される効果



- 肩首まわりが軽くなる！
- 頭痛が軽減される！

ポイント



- 息を止めない、反動をつけない
- 20秒間行い、反対側も同様に行う
- 痛みがある時は行わない

①肩～腕周り その1 段階的に行ってみましょう



②肩～腕周り その2



③首

うしろ



頭のうしろへ手をのせ、
手の力をぬく
(手が重しの役目になる)

斜め



手を添えて首を斜め前に
たおす
もう一方の手を斜め後ろ
に下げるとよく伸びる

よこ



手を添えて首をよこに
たおす
もう一方の手を下に下
げるとよく伸びる

④肩まわし



後ろから前へ、前から後
ろへ、大きく回す

その他の運動や体操はこちら →

lops hamachan

検索

初回指導対応可能時間：

月・金：13：00～17：00 火・木：13：00～21：00

健康運動指導士が常駐していますので、お気軽にお問い合わせください。

パンジープラザ・健康増進室

093-436-5115

