

だれでもできる パンジー体操 肩甲骨まわり

“最近、同じ姿勢が続いて肩が重いなあ”“鏡を見たときに猫背が気になってきたなあ”などを感じている方は、今回のパンジー体操がお役に立てるかもしれません。なぜなら、普段なかなか意識しない肩甲骨まわりを動かす体操だからです！編み物やデスクワークが多い方などにお勧めです！

期待される効果



- 肩こり予防になる！
- 猫背予防になる！

ポイント

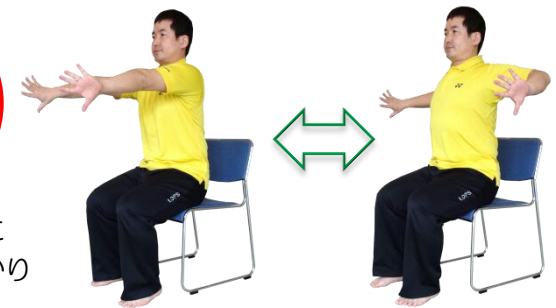


- 息を止めない
- 大きくゆっくり行う
- 痛みがある時は行わない

肩甲骨引き寄せ(前後バージョン)



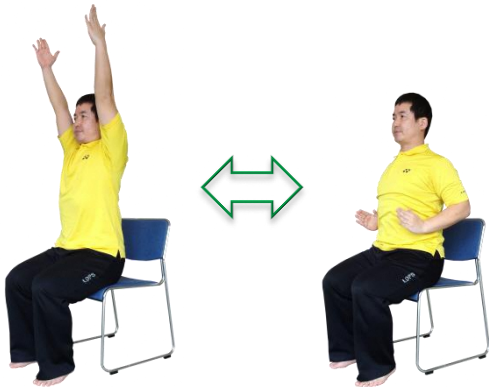
※肘を引いた時に
肩甲骨をしっかり
引き寄せる



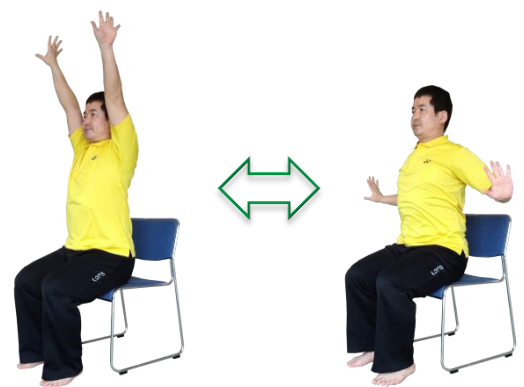
- ①両手を大きく前に出して
肩甲骨の間を開く
- ②両肘を引いて
肩甲骨を引き寄せる

☆はじめは10回程度、慣れてきたら20回に挑戦！

肩甲骨引き寄せ(上下バージョン)



※肘を下げた時に
肩甲骨をしっかり
引き寄せる



- ①両手を上にあげて
肩甲骨を上引っ張る
- ②両肘を下げて
肩甲骨を引き寄せる

☆はじめは10回程度、慣れてきたら20回に挑戦！

その他の運動や体操はこちら →



または

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

