

だれでもできる パンジー体操 肩まわり編

寒く感じると無意識のうちに身体に力が入っていたり、重ね着をしたりすることで肩まわりの筋肉が知らず知らずのうちにかたくなっていることも少なくありません。そこで、今回は肩まわりの筋肉を動かすことで肩まわりがスッキリする体操をご紹介します。「あれっ？軽い！」と感じたら成功です。

期待される効果



- 肩まわりが軽くなる！
- 腕があがりやすくなる！

ポイント



- 息を止めない
- 反動をつけずに、ゆっくり行う
- 痛みがある時は行わない

1 肩の“クルクル”と“ブラブラ”

“クルクル” 30回程度



- お
- ① 右手で左肩付近を軽く圧さえる
または軽く持つ



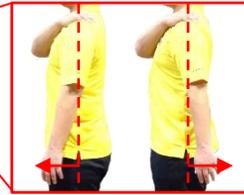
- ② 右手はそのまま
左腕は脱力し
内外に回す

手をかえて反対側も行う

“ブラブラ” 30回程度



- ① 右手で左肩付近を軽く圧さえる
または軽く持つ



- ② 右手はそのまま
左腕は脱力し
腕を前後に振る

手をかえて反対側も行う

※実施の前後で左右の肩の高さを確認しましょう。

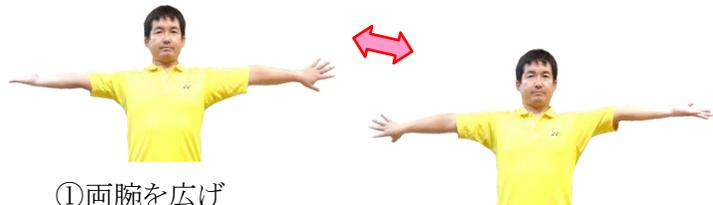
2 “肘パタパタ”と“腕クルクル”

“肘パタパタ” 30回程度



- ① 掌をお尻の上に当て
胸を張る
- ② 肩甲骨を引き寄せるように
両肘を小さく動かす
- ③ 肘を引き寄せる時に
“フッ、フッ・・・”と
短く息を吐く

“腕クルクル” 交互に10回程度



- ① 両腕を広げ
右手は掌を上にし
左手は下に向け
腕を捻る

- ② 左手は掌を上にし
右手は下に向け
腕を捻る

③ ①と②を交互に繰り返す

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

