

ココに効く

首&肩

肩や首のこりをほぐす

Shoulder Drops

ショルダー・ドロップス

上げ下げで1回とし、4回×3セット

カラダと肩を別々に使う意識を持つ

上半身の緊張をほぐすエクササイズです。デスクワークで肩こりに悩む人や、目覚め、お休み前のリラックスにもおすすめ。肩甲骨を寄せずに、

肩幅を広く保ちながらカラダと肩を別々に使う意識を持つことがポイントです。

Point

ココを意識
肩

Point 1

首がすくまないように肩と耳の距離を長く保つ

Point 2

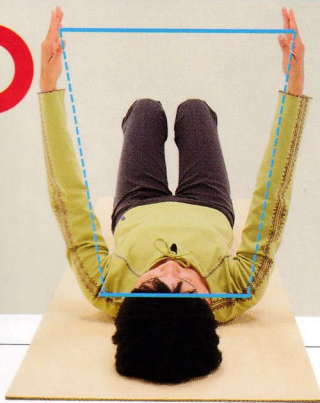
肩幅を広く保ちながら行う

Point 3

上げるときも下げるときも肩甲骨の裏にある前鋸筋を意識



両手の幅をキープして上げ下げ

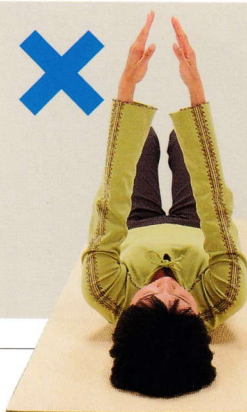


OK

上げた両手の幅は、肩幅より少し広めをキープ



Bad!



肩をすぼめたり、手のひらをくっつけるような動きでは、肩甲骨を動かすことにならないので注意

1

基本の姿勢であおむけになり、息を吸う

吸う



2

吐きながら上げる

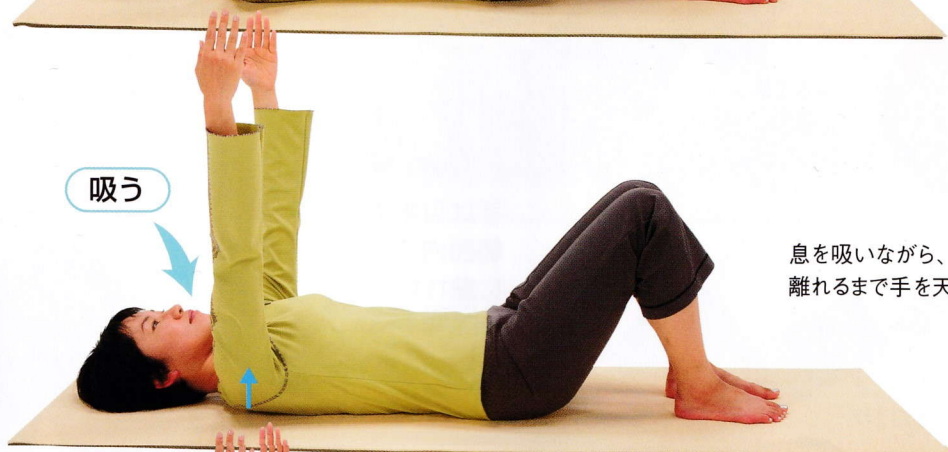
吐きながら、両手を天井に向けて上げる



3

吸う

息を吸いながら、肩が床から離れるまで手を天井に伸ばす



4

吐く

吐きながら、肩を下ろす。両手を天井に上げたまま3→4を4回くり返す



5

吐きながら下ろす

両手をゆっくり下ろし、再び2→5をくり返す

