



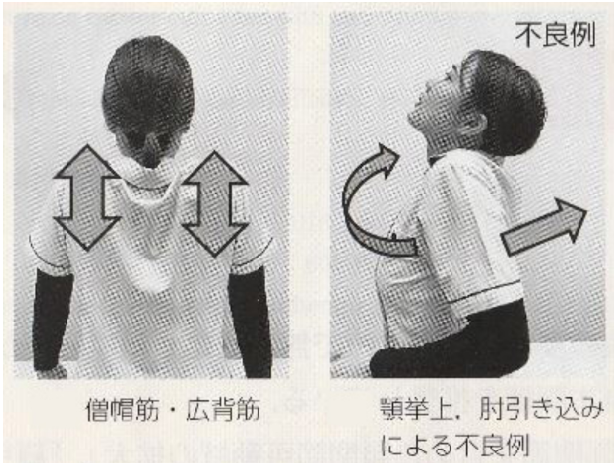
座位がつづいた時のストレッチ

①まず大胸筋を広げましょう。



大胸筋

②肩甲骨を上下に動かしましょう。後ろに反ってはいけません。



僧帽筋・広背筋

不良例
顎挙上、肘引き込みによる不良例

③次は骨盤運動です。背骨はまっすぐに骨盤だけ動かしましょう。



骨盤運動

不良例
体幹側屈による不良例

④次は肩関節のストレッチです。首をかしげてはいけません。



後方関節包

不良例
肩挙上による不良例

⑤肩の関節をゆっくり外に広げましょう。肩甲骨をあげてはいけません。



棘上筋

不良例
肩挙上による不良例

④今度は席から立って腰のストレッチを行います。



胸郭運動

※頻度は1セット5回を2～3セット、すべてを行う必要はありません。