

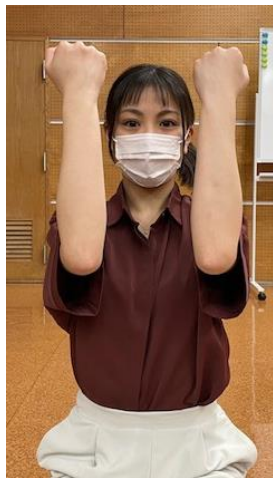
# ストレッチ

～肩こり・腰痛改善～

清瀬市スポーツ推進委員会

# 《肩甲骨の硬さ チェック》

超超超硬い 超超硬い 超硬い



OK



硬い場合は

しっかりストレッチしよう!

# 《肩・背中ストレッチ》




呼吸は自然に

痛みがあれば無理せずに




肘で大きな円を描くように

回していきます



息を吐きながら背中を  
息を吸って胸を軽く反らします



息を吸う際は背骨をひとつひとつ  
積み上げ背筋を伸ばす



軽く手を添え胸を開き  
首の前側を伸ばす



首の後ろが縮まらないように  
軽く顎は引いた状態で



吸う息であればら骨を開く  
イメージで伸びを深めます



余裕のある方は肘を床に  
ついた状態で身体を倒します



大きなボールを抱えるように

背中を大きく丸めていきます