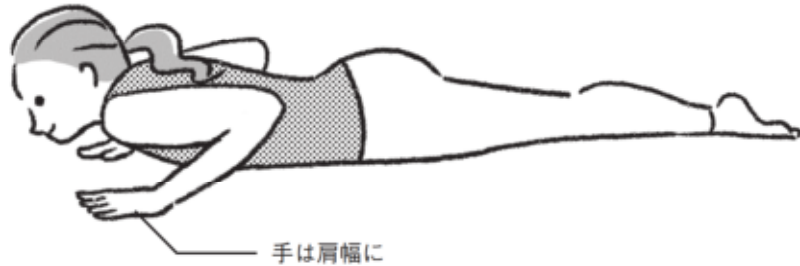


STEP 2

1 うつ伏せに寝て手を肩幅につく。



2 ゆっくりと10数えながらひじを伸ばして上体を起こし、肩甲骨を寄せる。



ゆっくり  
10×3セット  
数える

腰が反りすぎる人はおなかの下に枕やクッションを置いて、反りすぎないように。

# 上体伸ばし

肩甲骨の可動域を広げ、胸を大きくひらきます。脊柱管狭窄症がある人など、痛みやしびれを感じたら運動をやめ、医師に相談を。

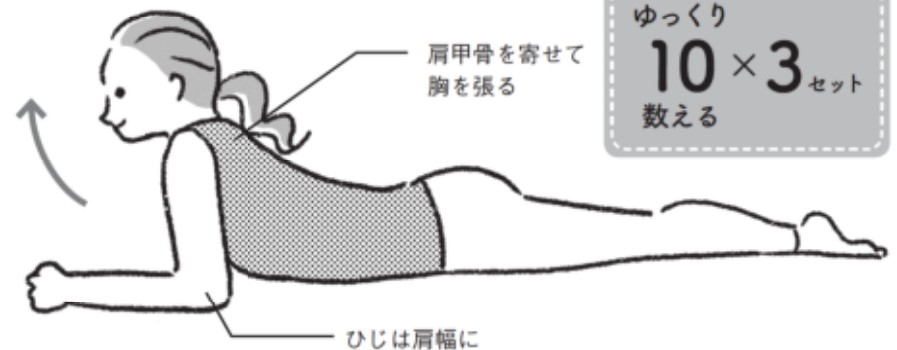
STEP 1

1 うつ伏せに寝る。



背骨を反らすストレッチなので腰に負担がかかり、腰痛が出ることもある。うつ伏せになるだけでも背中伸びるので、上体を起こさなくてもOK。うつ伏せになると腰が反って痛い場合は、おなかの下に枕やクッションを置いて、無理のないように行なう。

2 肩幅にひじをついてゆっくりと10数えながら上体を起こし、肩甲骨を寄せる。



ゆっくり  
10×3セット  
数える