

どんな運動がいい？

現代肩こり解消法。

迷ったらコレ！

必見！

鉄板の肩でお悩みの方へ

場所を選ばず3分で出来る！ オススメ5選



更新日11月25日

肩こり解消ここがポイント！

～寝ている筋肉を目覚めさせましょう！～

私たちには 動きの癖があります。
その筋肉の中には、寝ている筋肉があります。
その筋肉たちを目覚めさせてあげることがポイントです！

その1: ゆっくりと

動きを 意識してゆっくり行ないましょう。
なぜ？
動きにくい場所は 無意識に早くなりがちになります。
そこをゆっくり行なうと寝ている筋肉が目覚めてきますよ！

その2: 丁寧に

その1に繋がりますが 量より質です。
効果が無い動きを何十回とやったらもったいない！
せっかくやるので 丁寧に。数は少なくてOK！

その3: 動作ごと一時停止

その2に繋がりますが 一回ずつ動作を止めるということが
効果が出やすい出にくいに関係します。
勢いで動くと寝ている筋肉は目覚めないのです。

それでは 始めましょう！

オススメ5選

EX1:肩の上げ下げ運動

肩をググッと耳に近づけるように**できる限りあげて一時停止、ゆっくり**コントロールしながら下ろします。

- ☑肘は常に伸ばしたまま運動を。
- ☑肩を上げるときに お顔の位置が前に出内容に意識します。

運動目安:8回ほど



EX:2肩 回し運動

指先を両肩の頭に触れ 肩回し
初めは小さな肩回し

・・・肩が慣れてきたら

肘の軌道が遠くを通るように後ろ回しを
します。意識して**ゆっくり**と！



☑回したときにスッと回したくなる場所ありませんか？

その場所を意識して**ゆっくり**と！

☑お顔は前にむけたまま

☑痛みは無いですか？

運動目安:8回ほど

更新日11月25日

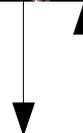
EX3:胸開き運動

胸の前で手をクロスします。
手の平を外側へ返しながら 胸を開きます。

☑胸を開くときは鎖骨を後ろに引くイメージです。

☑胸を開くとき 肩に力はついていませんか？肩の力は抜きましょう♪

☑腰は沿っていませんか？おへそをチョンと背骨に引き寄せておきます。



運動目安:8回ほど

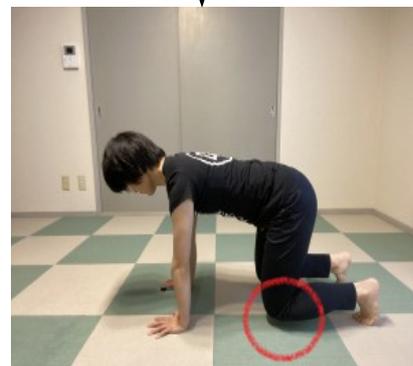
EX:4四つばい 膝ちょい上げ運動

四つばいの姿勢になります。
肩の真下に手首 脚の付け根の真下に膝頭です。

膝を2センチ上げて キープします。

運動目安:10秒~20秒

☑肩の運動をした後は EX4のような体を支える運動をしてあげてエクササイズを終えるとより効果的です。



更新日11月25日

EX5:二重顎風運動

両手を顎に当てます。
じんわりと 顎をご自分の方向に
押します。感覚的には 二重顎を
作るイメージです。



☑スマートフォンなどの普及で 首が前
に出やすいので 首の位置を整えること
で肩こりを改善します。

運動目安：じんわり10秒押す×3回ほど

～お願い～

いかがでしたか？
所要時間3分運動です。

お願いです！
これを21日間 だまされたと思って 行なって見てください！
21日後には あなたの体に良い変化が現れ始めているはずで
す。そして21日続けたら それはあなたの運動習慣の一つに
なっている事になります！その日を楽しみにしてください。
そして、一度覚えたその運動は一生使える事が出来る体を整え
ていくためのツールとなります。

※体調を十分確認の上行なってください。当店は一切の責任を負いかねますので自己責任の上実施をお願いいたします。

更新日11月25日