

# 肩首のコリに

## ウェーブストレッチのエクササイズサイズの注意点

- 決して無理をせず、気持ち良い範囲で行いましょう。
- 毎日5～10分をマイペースで行いましょう。
- ゆっくり深呼吸しながら20～30秒伸ばしましょう。
- リングは軽く握るように持ち、補助具として使いましょう
- リングに乗ってほぐす時は、柔らかなマットの上などで軽くゆすりながら行い、同じ部位は20秒以内で行いましょう。
- ご自分の体力に合わせ、できるものからバランス良く行いましょう。

## 左右肘打ちストレッチで肩・腰伸ばし

リングを肘にフックく左右の連続動作を<5～8 回>



## 肘ワイパーストレッチで肩甲骨の動きスムーズに

だんだんと肘を上引き上げく左右の連続動作を5～8 回>

