

タオルポールエクササイズ 応用編

フレッククリニック

首や肩甲骨の周りをほぐす運動です

ポイント

- ・力まない
- ・ゆっくりと行う
- ・伸ばす所を意識する

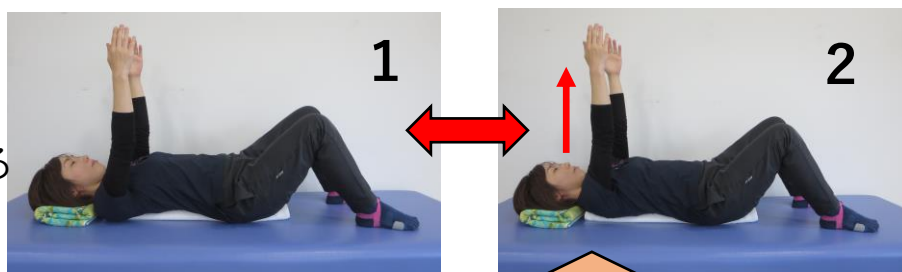
基本姿勢



- ①顔はベッドと平行になるように
 - ②手のひらは上に向けて
 - ③腰への負担を避けるように膝は曲げる
- ※基本姿勢がとりづらい場合には、楽な姿勢で行うように

エクササイズ①

1. 両手を真上に挙げる
2. 手を天井に押し上げる
3. 1の状態に戻す



運動回数 10回 (朝・昼・晩)

肩を浮かすイメージ

エクササイズ

運動回数 10回 (朝・昼・晩)



基本姿勢の状態から



両手を外に開いたり、閉じたりを繰り返す



- ↑ 手を浮かさない
- ↓ 手はベッドにつけたまま動か

