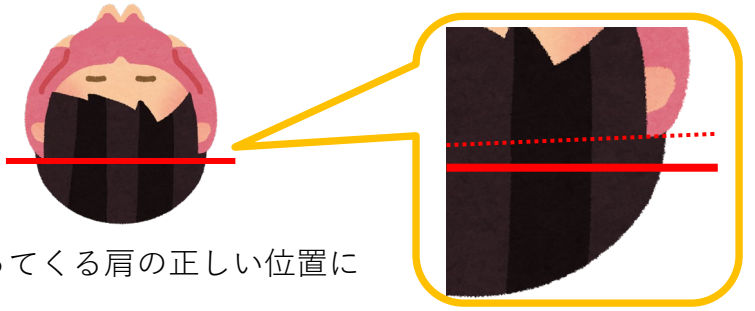


あるく健康ニュース 5月号

肩の正しい位置 肩甲骨は上に『上げない』



皆さんこんにちは、今回は猫背の原因にもなってくる肩の正しい位置についてお話しします。

まず確認方法ですが、平らな場所で仰向けに寝て、左右で肩が浮いていないか比べてみてください。

床と肩との隙間を確認すると分かりやすいと思います。

肩の左右差や、肩が前に出る原因は、胸の筋肉が肩を前側に引っ張っている為です。

肩が前に出ている事で、姿勢が前屈みになり猫背になってしまいます。



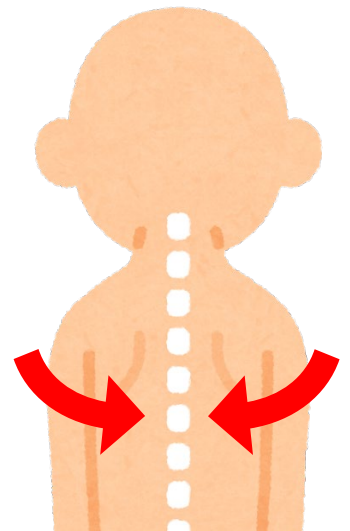
しかし肩甲骨をトレーニングする事で、肩を正しい位置に戻す事が出来ます。

やり方は簡単です。

まず肩をすくめる様に肩を上げる動きを10回ほど行って下さい。

次は肩を上『上げない』様に肩甲骨を背骨に向けて寄せる動きを3秒かけてゆっくり行って下さい。最初は左右同時に肩甲骨を動かして下さい。慣れてきたら前に出ている肩をより動かす様にして下さい。左右差が減ってきます。

ポイントは肩甲骨を動かす時は、上に『上げずに』内側に動かす事が大切です。



このトレーニングを続ける事で肩の捻れが揃ってきます。



あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト
鍼灸師・推拿
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行
目黒の治療院で院長として3年勤務
現在は地域に密着した治療を目指して
訪問での鍼灸治療・推拿療法・
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町5-3 9-3 9
Kコーポ5

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com