

上半身の体操

手のしびれ、肩こり、頭痛、呼吸の苦しさ、胸背部痛の改善！

■胸肋関節体操



- ①手を鎖骨の下に押し当てる
- ②押し当てた手を内側に向けて引く
- ③【第1・2胸肋関節】腕を2回外転(体の横から腕を伸ばして上げる)する
- ④掌ひとつ分下へ移動し【第3・4胸肋関節】腕を2回外転(体の横から腕を伸ばして上げる)する
- ⑤掌ひとつ分下へ移動し【第5・6胸肋関節】腕を2回外転(体の横から腕を伸ばして上げる)する
- ⑥掌ひとつ分下へ移動し【第7・8胸肋関節】腕を2回外転(体の横から腕を伸ばして上げる)する
- ⑦反対側も同じように行う

■広背筋体操



- ①天井に引っ張られるように腕を真上にまっすぐ伸ばしていく
- ②上腕三頭筋と広背筋が伸びている感覚を保ったまま肘を外に向け掌も外に向ける
- ③肘を曲げながら後ろにゆっくり張りを感じたまま下してゆく
- ④2回ゆっくり行う

■肋椎関節体操



- ①手で肩を持つ
- ②肩から斜め45度に皮膚のたるみを取りきるように手を引き下げ 胸骨に指を引っかける
- ③指を引っかけた状態で回旋を2秒間 2回行う
- ④反対側も同じように行う

