

胸郭ストレッチ、エクササイズ

①胸椎伸展（30秒停止）



- ・四つ這いで掌を上に向けながらお尻を引く
- ・おでこを床につけて胸をそらすようにする

※深呼吸をしながら行う

②胸椎伸展（30秒停止）



- ・背中にポールを入れて膝を曲げる
- ・腕を上げて胸をそらすようにする

※アゴは上げないように頭を床に近づける

③胸椎回旋（回×3セット）



- ・片手は頭に当て体を丸める
- ・肩甲骨を寄せるような意識でひねる

※腰が動かないように反対の手で膝を押さえる

④胸椎回旋（回×3セット）



- ・片手は頭に当て、一方の手を胸の下に置く
- ・床を押して肘を天井に向けるようにひねる

※腰を動かさない、目線は肘を見続ける

⑤キャットバック（回×3セット）



- ・四つ這いでヘソを見るように丸める
- ・アゴを引いて胸をそらすようにする

※肩甲骨の動きを大きく出す

⑥胸ねじり（回×3セット）



- ・片方の肩を床につけます
- ・肩甲骨を寄せるように胸をひらく

※腰を捻り過ぎない、目線は手を見続ける

⑦股割り挙上（回×3セット）



- ・股割りの体勢から片手を天井に向ける
- ・もう一方の手を床にそれぞれ伸ばす

※脇腹が伸びているを感じる

☆毎日痛みのない範囲で行ってください。

高岡整志会病院