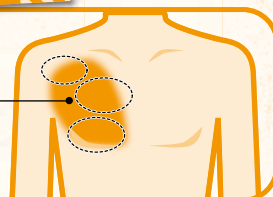


イチ・ニ・サンGO体操!

肩 かた のストレッチ

- 胸の筋肉「大胸筋」を伸ばすストレッチです。
-  の部分を伸ばすイメージです。

だいきょうきん
大胸筋



だいきょうきん 「大胸筋」 の役割

だいきょうきん
大胸筋とは胸にある大きな筋肉です。主に胸板を形成する筋肉になります。大胸筋は胸についている筋肉ですが肩の動き(両腕を胸の前で組む)に作用します。
重い物を持ちたり、抱きかかえたりまた、うつ伏せの状態から身体を起こしあげる時に働きます。
大胸筋の柔軟性が乏しくなると肩こりや肩関節の痛みにつながります。また、肩関節が前方に引っ張られ、いわゆる巻き肩になり姿勢が悪くなります。1回15~20秒のストレッチを目安にやってみましょう。

前
回
の

イチ・ニ・サンGO体操は?

前は、背中中の筋肉を伸ばすストレッチを紹介しました。今までのコラムは、ホームページでいつでもご覧になれます。スマホからでもOK。是非、ご覧ください。



用意する物

背もたれのあるイス



壁の近くでおこなってください。椅子に座っても立ってもおこなえます。



腕を身体横に肘を伸ばしたまま親指が外を向くようにします。



肩関節を側方に各30~60度、60~90度、90~120度位の角度に挙げます。
※大胸筋は、上図○のように大きく3つに分れます。この3つの筋肉をそれぞれ伸ばすイメージです。
※写真は90度です。



後ろの壁、棒などを持ちます。親指はうえに向くようにしてください。
※大胸筋が伸びている感覚を感じてください。
※写真は120度です。

★お身体の調子に合わせて、無理のない範囲で取り組んでください。

モデル  三郷町健康サポーター さいとう 齊藤 とよこ 豊子 おおた 大田 ようこ 洋子 いしだ 石田 ひろこ 博子