

2月

# 僧帽筋トレーニング



- ・できる限り肩を上に、強くすくめる
- ・限界まで上げたら5秒保持する
- ・5秒経ったら、ストンと肩を元の状態に落とす

- ・頭の後ろで両手を組んで肘を後ろに引いていく  
限界まで引いたら5秒保持する
- ・その状態から肘関節を前方で寄せていく  
限界まで引いたら5秒保持する

僧帽筋の運動を行うと肩こりの対策にもなります！  
寒いと体が縮こまってしまうのでしっかりと行いましょう！  
運動は10回を1セットとして1日3セット目標にやってみましょう！  
調子に応じて無理のないように行ってください。



社会医療法人 盛全会  
岡山西大寺病院  
リハビリテーション科