

水泳体操

◇ 肩まわりの筋力が向上し、
肩こりが解消されます。

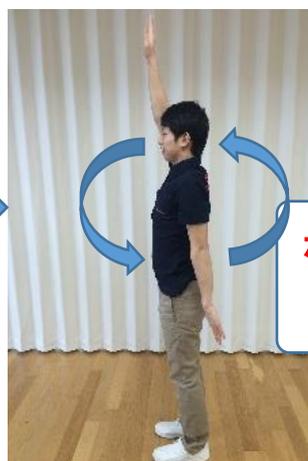
* 肩に痛みのある場合は、痛みのない範囲で行いましょう。

① **平泳ぎ**：手を前に伸ばした後、大きく引きます。これを4回繰り返します。



ポイント☞
肩甲骨を大きく前と後ろに動かしましょう。

② **クロール**：手を上に伸ばして肩を前に回します。左右交互に行います。



ポイント☞
手を天井に向かって伸ばしましょう。

③ **背泳ぎ**：手を伸ばして背泳ぎのように手を後ろに回します。左右交互に行います。



④肩をすくめた後、一気に肩をおろします。繰り返します。

