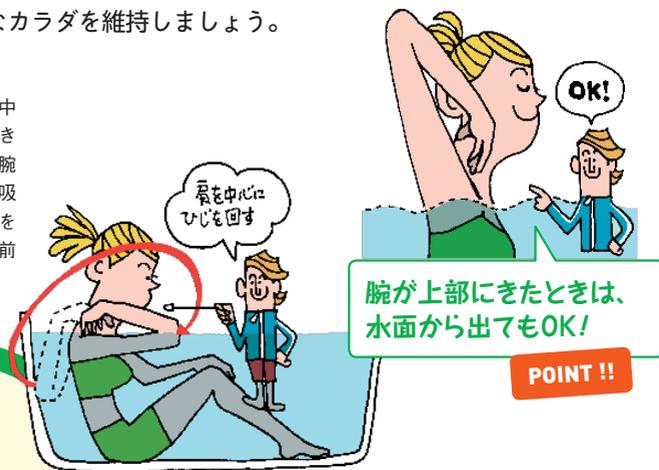


# 「5分」でできるお手軽ストレッチ

筋肉疲労の回復とパフォーマンスアップに効果的な入浴中のストレッチをご紹介します。毎日ではなくても、週に2~3回行なえばOK! 日々の入浴に取り入れて、いつまでも若く健康的なカラダを維持しましょう。

右手の指先で右肩に触れ、肩を中心にして右腕を前後各5回、大きく円を描くようにまわします。腕が後ろにあるときに鼻から息を吸い、前に出したときに口から息を吐きましょう。左腕も同様に、前後各5回まわします。



**START!**

## 肩まわし

左右それぞれ  
前後5回ずつ

肩甲骨周辺筋肉の弛緩

## 腕の振り子運動

左右10回ずつ

肩甲骨周辺のインナーマッスル強化  
肩こり解消



**POINT !!**  
手先から肩までの  
軸がぶれないように!

水面に沿って右手を水平に伸ばし、肩を軸にして左右に10回揺らします。振り幅は15センチほど。水の抵抗を感じながら、ゆっくりと動かしましょう。同様に、左手を伸ばして左右に10回揺らします。



## 合掌の前後

前後5回

肩甲骨周辺のインナーマッスル強化  
肩関節の安定化

胸を張って背中を浴槽につけ、両手を合わせて合掌のポーズを作ります。手首を軸にして、前後に5回ゆっくり倒します。手前に倒したときに鼻から息を吸い、前方に倒したときに口から息を吐きましょう。

ひじから手首までを  
水平に!

**POINT !!**

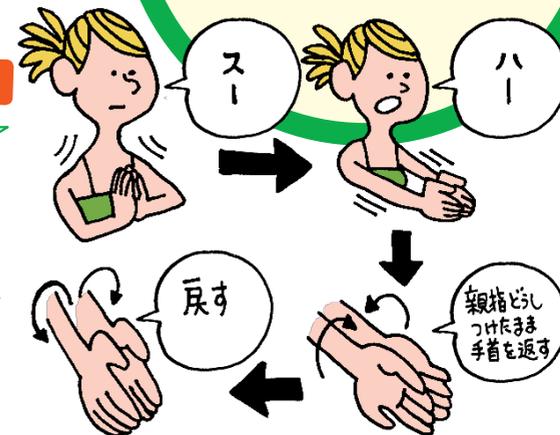


## 合掌の前ひねり

5回

肩甲骨周辺のインナーマッスル強化  
肩関節の安定化

**POINT !!**  
力を抜いて、  
ゆっくりと動かす!



合掌の状態から水面に沿って両腕をまっすぐ伸ばし、親指同士が離れないように手のひらを下から外側に裏返して、元に戻します。この一連の動作を5回繰り返します。腕を伸ばすときに口から息を吐き、合掌の状態に戻るときに鼻から息を吸いましょう。