

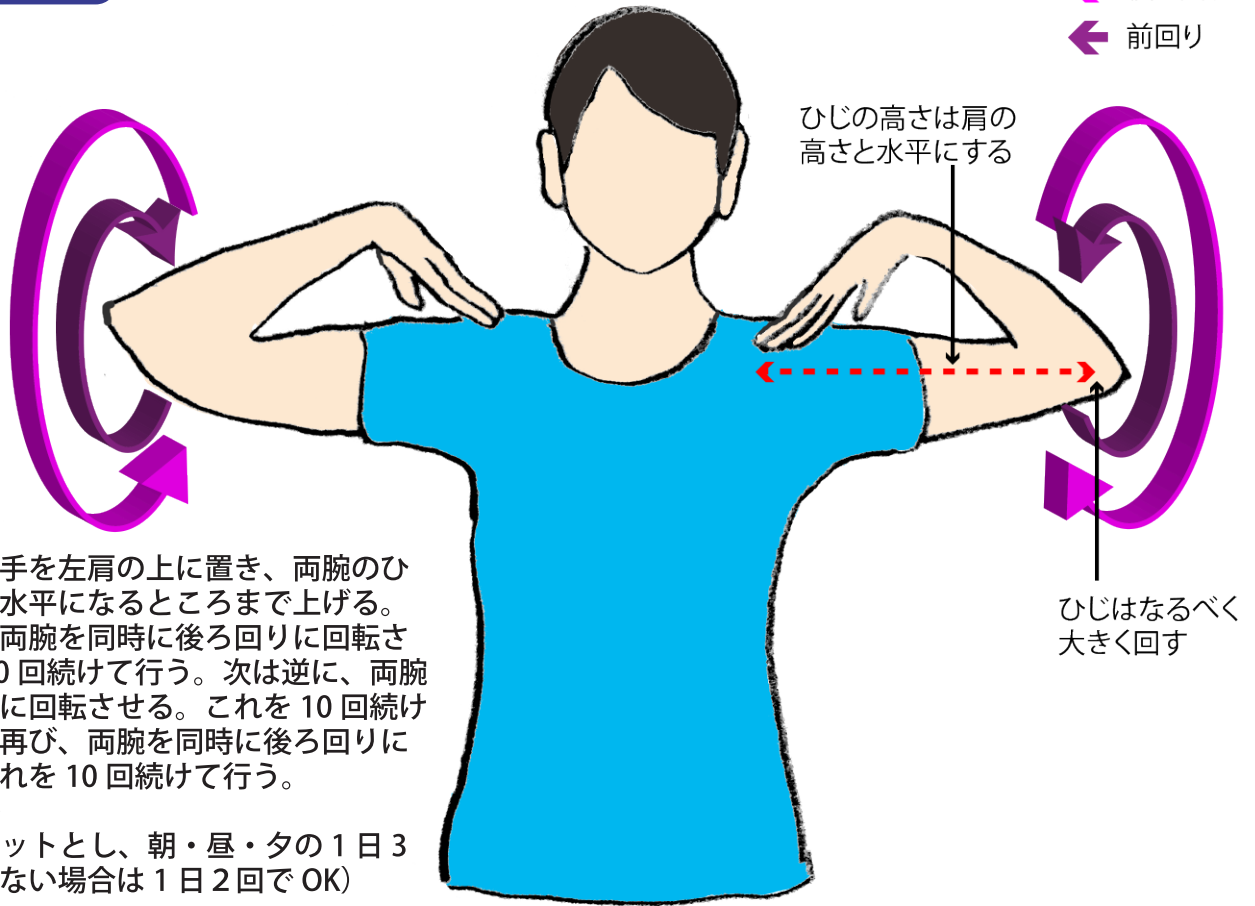
胸のドキドキや息切れ^{など}期外収縮による不快症状に効果あり

脈正しエクササイズ

柏長生館
高城整復院

肩甲骨ほぐし

↺ 後ろ回り
↻ 前回り

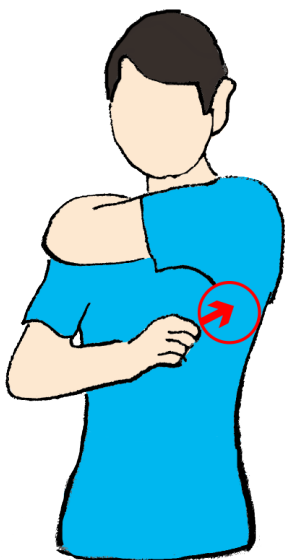


- 1 右手を右肩、左手を左肩の上に置き、両腕のひじが肩の高さと水平になるまで上げる。
- 2 ①の状態から、両腕を同時に後ろ回りに回転させる。これを20回続けて行う。次は逆に、両腕を同時に前回りに回転させる。これを10回続けて行う。最後に再び、両腕を同時に後ろ回りに回転させる。これを10回続けて行う。

ここまですを1セットとし、朝・昼・夕の1日3回行う（時間がない場合は1日2回でOK）

効力アップ法

1



- 1 左手を右肩の上に置き、左腕のひじが肩の高さと水平になるまで上げる。（左のイラスト）さらに、右手は軽く拳を握っておく。
- 2 拳を握った右手の親指の付け根で左わきの下（イラスト赤丸）をたたく。これを10回程度行う。

ここまですを1セットとし、朝・昼・夕の1日3回行う（時間がない場合は1日2回でOK）

肩甲骨周りをほぐす場合は、左右入れ替えて行うと効果あり。

2



- 1 壁（柱）のある場所で自分の右側に壁がくるように立つ。足は肩幅に開いておく。
- 2 左のイラストのように、上半身を右に曲げ、右手は肩の高さで、左手は頭の上を通して、壁に手をつく。このとき、右手と左手が一直線上になるようにして、股関節を左に突き出すと肩甲骨周辺の筋肉がほぐれる。これを3回程度行う。

ここまですを1セットとし、朝・昼・夕の1日3回行う（時間がない場合は1日2回でOK）

肩甲骨周りをほぐす場合は、左右入れ替えて行うと効果あり。