

E-BOOK

『簡単！1分で肩や腕が楽になるセルフエクササイズ』

【推奨環境】

最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

この E-Book は著作権法で保護されている著作物です。下記の点にご注意戴きご利用下さい。

この E-Book の著作権は作成者に属します。著作権者の許可なく、この E-Book の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。この E-Book の開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。この E-Book は秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この E-book の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。この E-Book に書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。この E-Book の作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご承願います。この E-Book を利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご承願います。

【エクササイズを行う際の注意点】

・無理に行なわない

あなたの身体の状態にあわせて行ってください。

無理に行なうと腰の関節や筋肉に負担をかけてしまい、かえって痛みが悪化してしまう場合がありますので注意してください。

・やり過ぎない

効果があるからと、何度もやらない。

E-BOOK 『簡単！1分で肩や腕が楽になるセルフエクササイズ』



- 1 手の掌を上に出します。
立って行ってもいいです。



- 2 両手の肘から手先を触ったり
搦んだりして、硬さや張り、痛い
ところがないか事前に確認して
おきます。



- 3 2と同じように肘から上と肩も
事前に確認しておきます。
腕や肩を上げ下げしたり回すのも
いいでしょう。



- 4 事前の確認後に手の掌を写真のようにします。



- 5 もう一方の手で写真のように指先を持って手前に反らします。痛みが強いようであれば中止してください。



- 6 親指も持って手前に反らします。親指が持てない場合は、他の指だけでいいです。



7 横から見るとこのような感じです。



**8 反らしている反対の手を瞬間的に
パッと離します。同じ動作を3回ほど
行ってください。**

**事前確認の動作で硬さや張り、痛みを
確認してみましょう。
多くの方が楽になっていると思います。**

必ず両腕に行ってください。

これでエクササイズの説明を終わります。