

<40肩・50肩>

腕を上げた時にズッキーーンと、  
今まで経験した事がないとんでもない痛みが走る

40肩50肩だ！！

不思議だが 60歳になっても50肩・・・？

冗談はさておき この痛みの治し方は  
大胸筋が肋骨に癒着しているのと肩  
甲骨の中央に滞りがあって、腋の下の奥に腱が癒着している

腋の下は飛び上るほど痛いので  
そっと指の先で腱をずらすように

すべての痛みは筋肉と腱が癒着して起きる  
腱を「のばす」 筋肉を「ほぐす」  
筋肉と腱を骨から引き離すように「ゆるめる」

うまくやれば・・・7～8分で痛みは嘘のように無くなる

「肩の調整」動画はコチラ  
<https://youtu.be/4HxFbCKfofU>  
youtube「天城流エクササイズ肩」

