

【15_肩甲骨上下】ダイナミックストレッチ



- ・肩甲骨の動きを引き出します
- ・背筋を伸ばして椅子に腰かけ、両手を下に降ろして構えましょう
- ・肘を伸ばしたまま、肩の上げ下げを繰り返します
- ・肩を上にする際には肩の上側に力が入っているのを感じながら、肩を下にする際には背中や体側部分に力が入っているのを感じながら行いましょう
- ・肩を下に降ろす際は、構えた姿勢に戻すだけにならないよう、しっかり下に下げるように動かしましょう

