

【16_肩甲骨内外転1】ダイナミックストレッチ

- ・肩甲骨の動きを良くします
- ・背筋を伸ばして椅子に腰かけ、肘を伸ばし、両手を下に降ろして構えましょう
- ・腕を内側に捻じりながら体の前で手の甲と甲を近づけます(腕は斜め下方向へ)
- ・そのまま腕を外側に捻じりながら、胸を開くように動かし、この動作を繰り返します
- ・腕を体の前に動かす際に背中を丸めるように動かすことでより効果を高めます
- ・腕を外側に捻じりながら胸を開く際は腰が反りすぎないように注意しましょう

