

【17_肩甲骨内外転2】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、両手を正面に伸ばして構えましょう
- ・腕を内側に捻じり手の平を外に向けながら肘を体の後方に引いていき、そのまま正面に手を伸ばす動作を繰り返します
- ・肘を後ろに引く際に、指先が内側に向かないように注意し、指先は正面に向けたまま動かしましょう
- ・また、腰が反らないように注意しましょう
- ・肘を肩より後ろに引くように動かすことでより効果を高めます

