

【19_肩甲骨上方回旋・下方回旋】ダイナミックストレッチ



- ・ 肩甲骨の動きを良くします
- ・ 椅子の前の方に座り、背筋を伸ばして構えます
- ・ 体の横側で、腕の上げ下げを繰り返します
- ・ 腕を上を持ち上げる際には頭の上側へ、下に下げる際にはおしりの後ろに手を降ろす動作を繰り返します
- ・ 背中が丸まらないように、また腰が反らないように注意しましょう

