

【18_肩甲骨内外転3】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
- ・ 手の平を内側に向けて両手を上に伸ばし、肩甲骨を開きます
- ・ そのまま手の平を外側に向けながら腕を下に下げ、肩甲骨を寄せる動作を繰り返します
- ・ 指先の向きは常に上に向けたまま行いましょう
- ・ 大きく動かせば動かすほど、より効果を高めます

