

【23_肩回し】ダイナミックストレッチ



- ・肩全体の動きを引き出します
- ・椅子の前の方に座り、足を軽く開いて構えましょう
- ・肘を伸ばして構えたら、肩を前まわし・後ろ回しと交互に回しましょう
- ・余裕があれば手を太もみに、腕を耳にくっつけるように大きく回しましょう
- ・強度を下げる場合は肘を曲げて行うか、腕を降ろした状態で肩だけを回すようにしましょう
- ・身体が前後に倒れないように注意しましょう



強度を下げる場合