

肩甲骨周囲筋のストレッチと筋力増強練習

<両肘を合わせて水平に開く運動>

両肘を顔の前で合わせる。そのまま水平に腕を開き、しっかり胸を張り左右の肩甲骨を背中中央に引き寄せます。手のひらを外側に向けて5数えます。3回繰り返します



<両手合わせて上に引き上げる運動>

両肘を顔の前に合わせ肘を離さず上方に挙げて5数えます。3回繰り返します。

