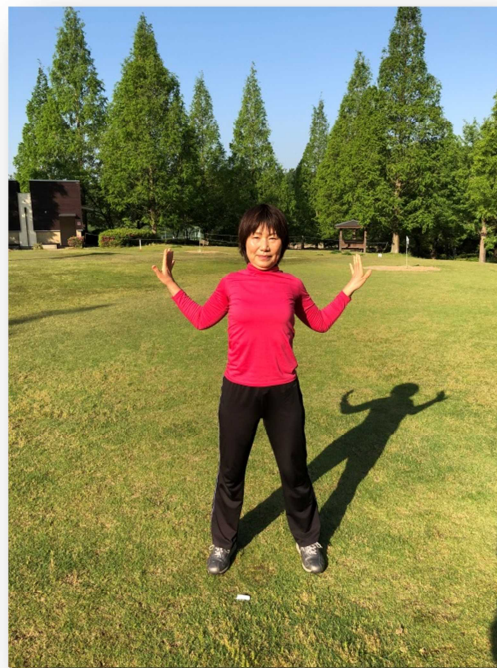


肩甲骨周囲筋のストレッチと筋力増強練習

<両手を上から下に引く運動>

両手を上に挙げ手のひらを外側に向け肘を下方に引きます。
しっかり胸を張り左右の肩甲骨を背中中央に引き寄せて5数えます。
3回繰り返します。



<かがみ込みと反り返り>

両肘を合わせてかがみ込み5数えます。
体を大きく反り返らせ両肘を後方に引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て5数えます。3回繰り返します。

