

肩の回旋運動

＜右手を左下から右上に＞

両足を肩幅に広げて立ちます。

両手を腰に当て準備します。

右手のひらを前方に向け左腰の横に構えます。

右手を外側に回旋しながら右斜め上方に挙げます。

この時手のひらは後方を向いています

初めから終わりまで滑らかに回旋運動が続くようにします。

右手を内側に回旋しながら元の位置まで降ろします。

左右 10 回繰り返します。

