

肩の回旋運動

＜右手を左上から右下に＞

右手を左耳の横に、手のひらを左側方に向けて構えます。
右手を外に回旋しながら左斜め後方に降ろします。
この時手のひらは右側方に向けています。
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上げます。
左右 10 回ずつ繰り返します。

