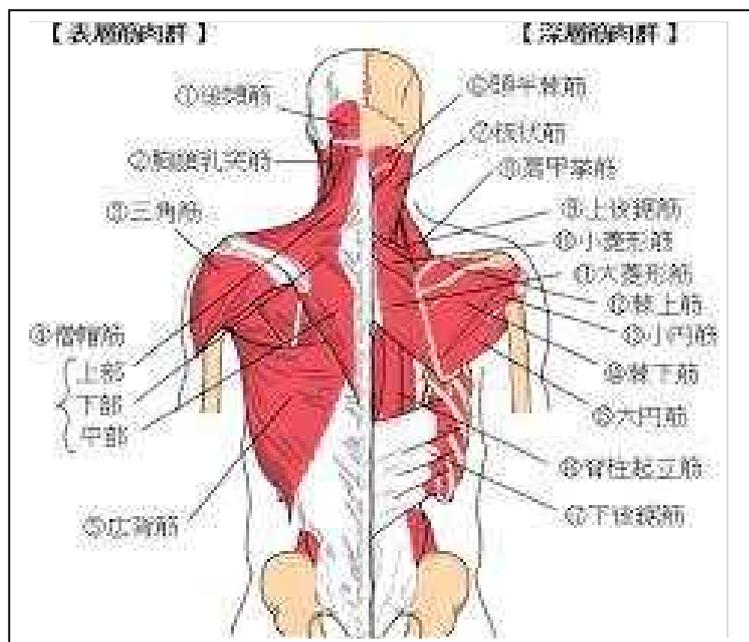
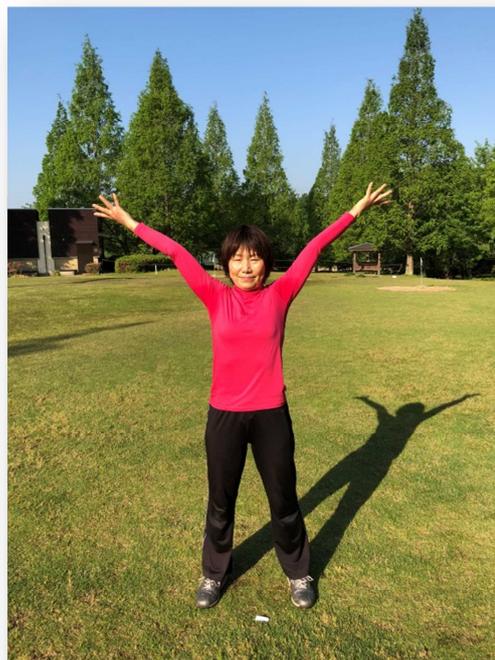
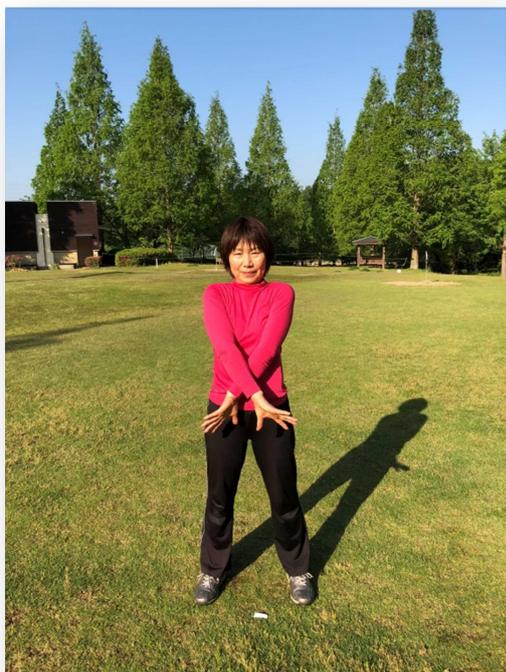


肩の回旋運動

<両手を下から上に>

両手を体の前で交差させ手のひらが前方を向くように構えます。
両手を外側に回旋しながら上方に開きます。
この時手のひらは後方を向いています。
両手を内側に回旋しながら元の位置に戻します。
10回繰り返します。



■肩のインナーマッスル
肩関節を回旋させる筋肉で、肩関節の円滑な動きをつかさどっています。左図の肩の深層筋群で棘上筋、棘下筋、小円筋、大円筋で構成されています。この筋群を鍛えることにより肩痛や五十肩の予防と治療に効果的です。