

肩の回旋運動

<両手を上から下に>

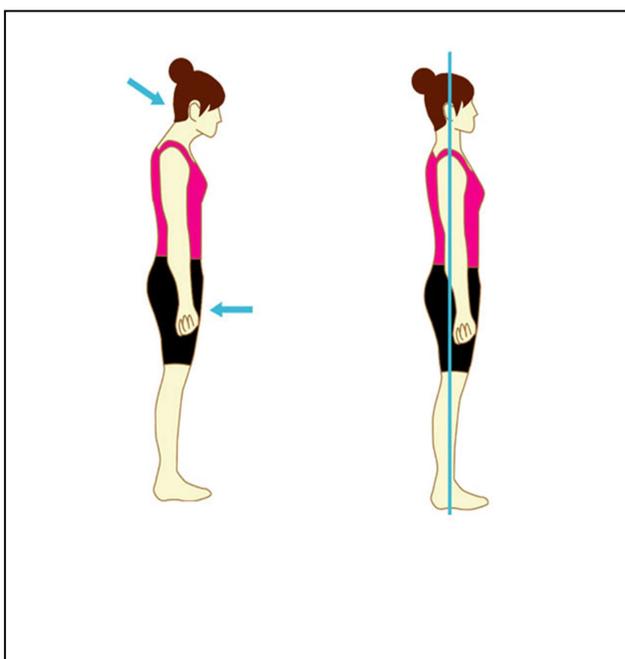
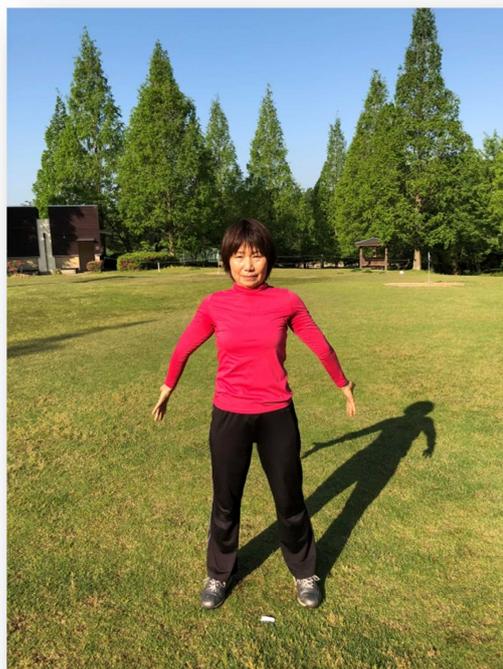
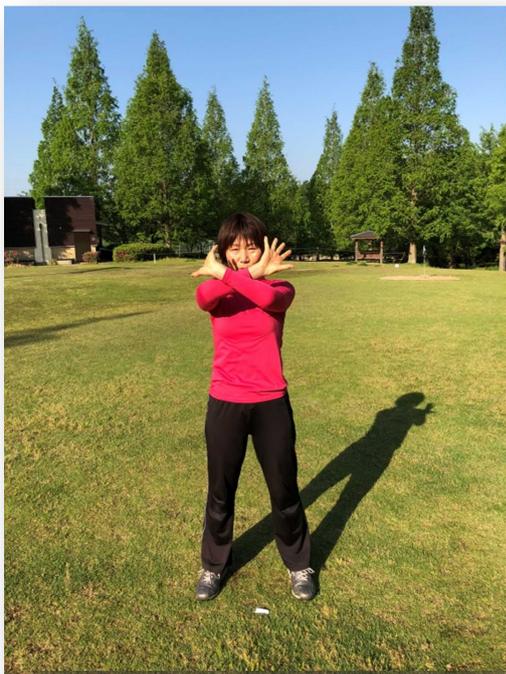
両手を顎の下で交差させ手のひらが側方を向くように構えます。

両手を外側に回旋しながら下方に開きます。

この時手のひらは側方を向いています。

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。



■若返り体操による美しい姿勢

美しい姿勢は横から見て耳、肩、骨盤、くるぶしが1直線になります。若返り体操は胸部と背中 of 筋肉をストレッチすると共に肩甲骨を内側に引き寄せる筋肉（大、小菱形筋）や体幹伸筋群（脊柱起立筋）を強化し背筋が伸びた美しい姿勢を作り出します。また体幹が鍛えられることにより体幹の安定性が図られ、各種スポーツの運動機能が向上します。