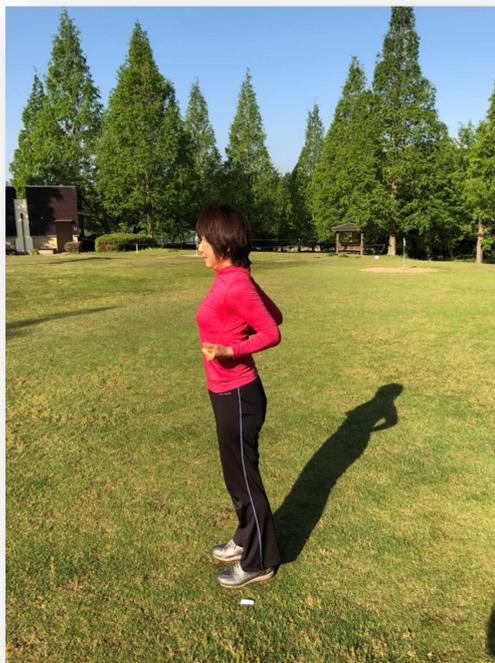


肩甲骨周囲筋のストレッチと筋力増強練習

<両手を前から後ろに引く運動>

両手を肩の高さで前方に伸ばします。
手を握り肘を後方に引き、しっかりと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。



<両手を水平に引く運動>

両手を肩の高さで前方に伸ばします。
手を握り肘を後方に引き、しっかりと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。

