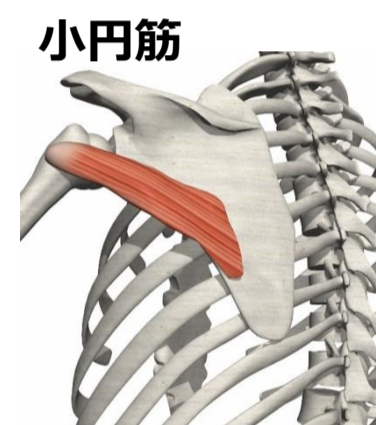
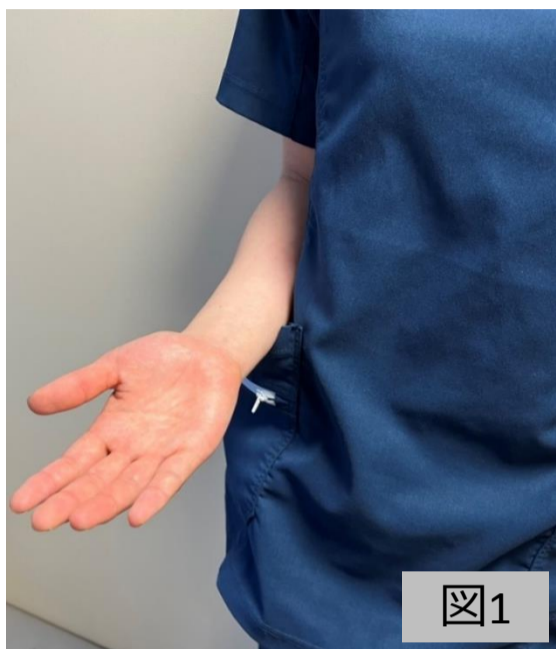


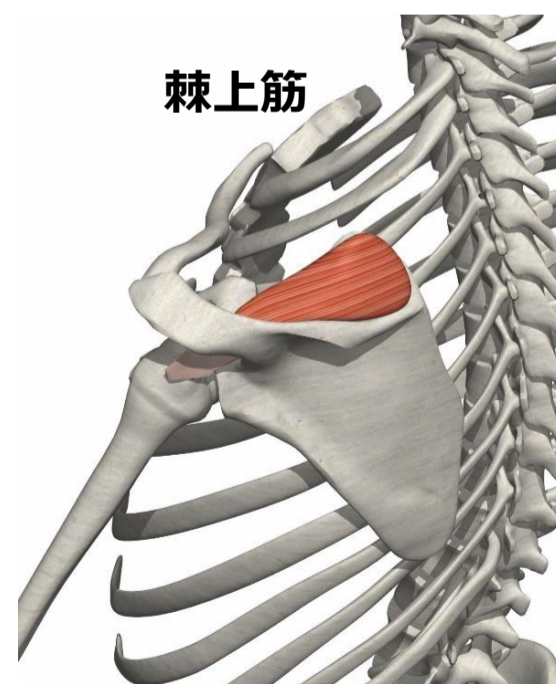
肩甲上腕関節のトレーニング

外旋筋（棘下筋・小円筋）トレーニング



- ・肘を身体につけて脇を閉じます（図1）
- ・肘を軸にしてゆっくり外側に開きます（図2）
- ・肩甲骨を意識しながら10-20回繰り返します

外転筋（棘上筋）トレーニング



- ・掌を前にして脇を閉じておきます（図1）
- ・そこから横に30°ほど開きます（図2）