

肩甲胸郭関節のストレッチ

前鋸筋のストレッチ



①腕を前に組む



②ストレッチする側の肘を後方に引く
③肘を引いた側の胸を前に出す

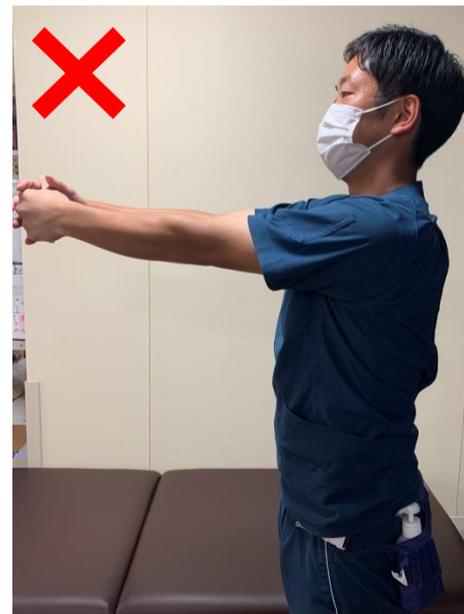


体を捻ってしまおうとストレッチできないため胸を張りましょう

肩甲胸郭関節の運動



①体の前で手を組む
②背中を丸める
③肩甲骨を左右に離す様にゆっくり手を前に伸ばす
④呼吸を止めずに20~30秒伸ばしましょう



背中を伸ばした状態ではストレッチできないためおへそを見るように背中を丸めましょう