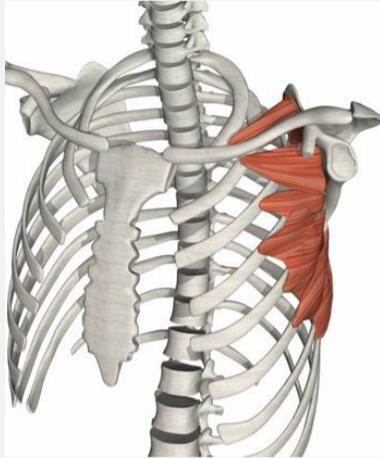


肩甲胸郭関節のトレーニング part1

前鋸筋のトレーニング



前鋸筋の位置

- ①仰向けに寝て片手を天井に向かって持ち上げる
- ②肘を伸ばしたまま天井を触るように腕を伸ばし肩甲骨を床面から離す



- ※肘を曲げてしまうと胸の筋肉が働いてしまうので注意
- ※腕を上げたときに体を捻じってしまうと前鋸筋が働きづらいので注意

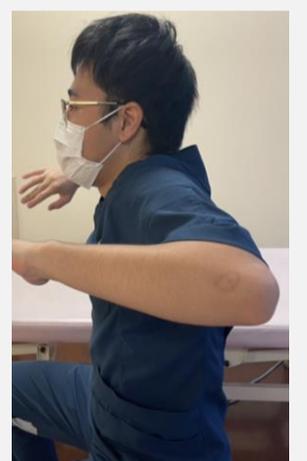
菱形筋のトレーニング



- ①胸を張って座る
- ②肘を90°曲げ、脇を開いて後方に引く
- ③肘を後ろに引き肩甲骨を背骨に寄せる



菱形筋の位置



- ※胸の張りが不足していると肩甲骨が寄せにくいので注意
- ※肩を上げすぎてしまうと菱形筋が働きづらいので注意