

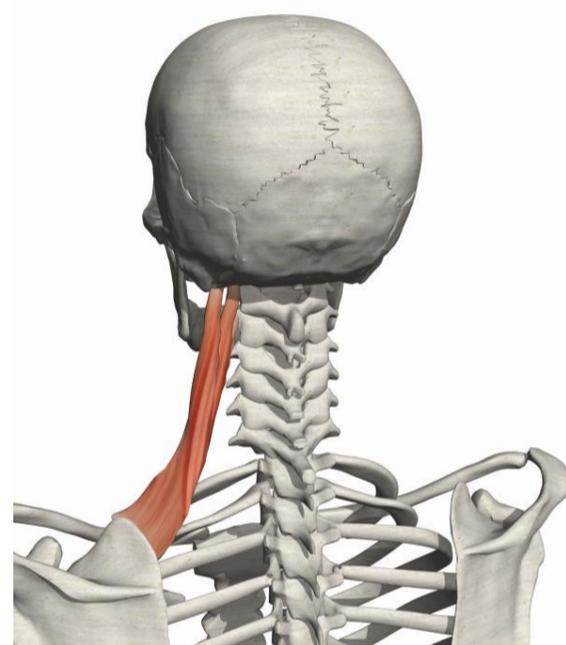
肩甲胸郭関節のトレーニング part2

肩甲拳筋のトレーニング

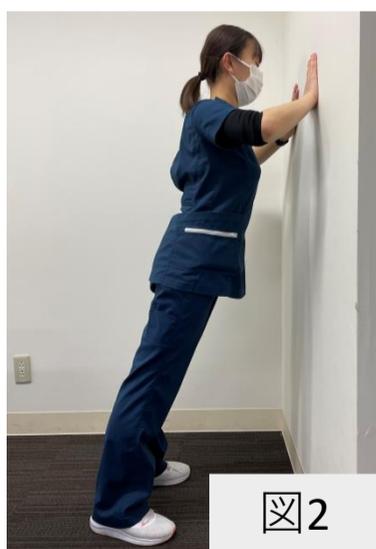


※猫背にならないよう
注意しましょう

- 姿勢良く、両手を下げた状態で立ちます (図1)
- 肩を耳に近づけていきます (図2)
- 肩をしっかり上げることを意識しながら
10～20回繰り返します



僧帽筋のトレーニング



※腰を反らないよう
に注意しましょう

- 真っすぐ立ち、両手を肩の位置まで上げて壁に手をつきます
(図1)
- 腕立て伏せのように肘を曲げていきます (図2)
- 肩甲骨を寄せるよう意識しながら10～20回繰り返します

