

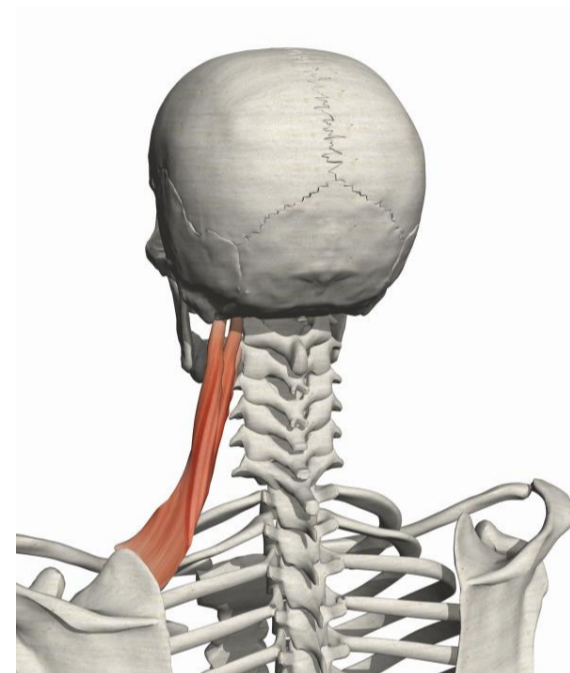
肩甲胸郭関節のトレーニング part2

肩甲拳筋のトレーニング

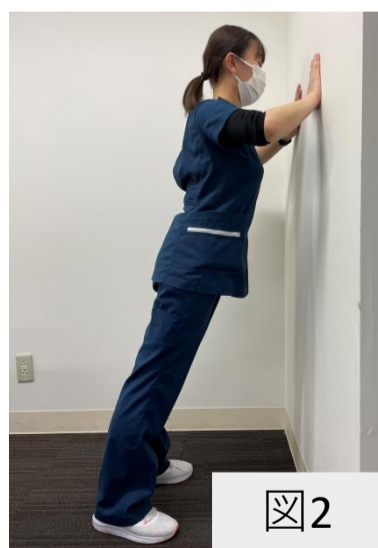
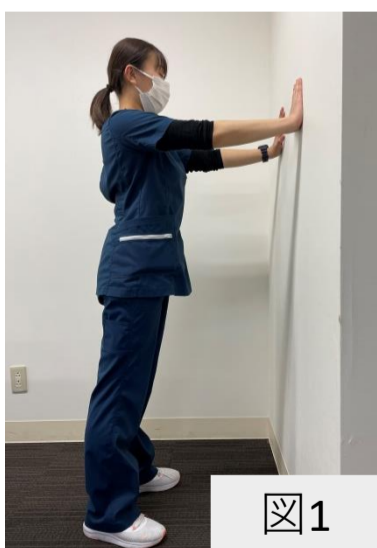


※猫背にならないよう
注意しましょう

- 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

