

肩甲骨動かし体操

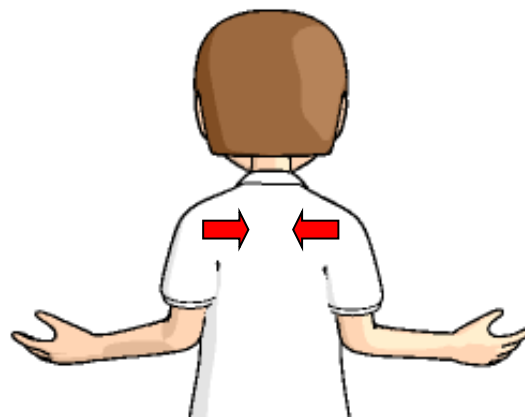
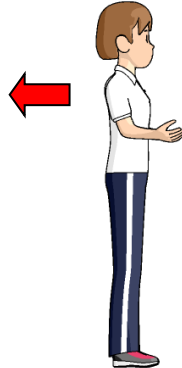
①真っ直ぐに立ちます。(軽く顎も引いておきます)



②肘を90度に曲げて軽く脇を締めます。



③その状態で腕を軽く開き、肩甲骨が軽く動くようにします。



④ ②と③をゆっくりと10回繰り返す。

*全体的に力を入れすぎないこと。

*ゆっくりと自分のペースで行うこと。