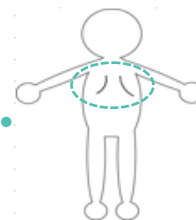


肩甲骨上げ下げ

肩甲骨を動かす運動です!...

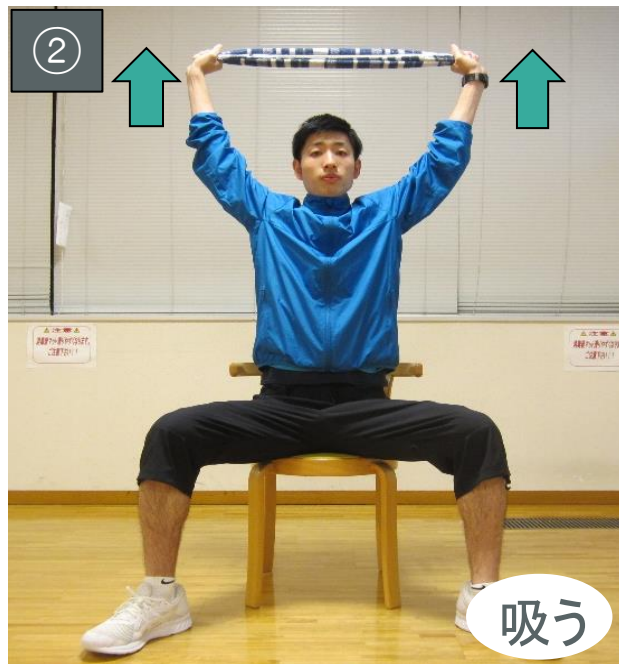


POINT

- ✓ 両肘を背中に引き寄せるイメージで下ろす
- ✓ 呼吸は止めない
- ✓ 無理なく出来る範囲で行う

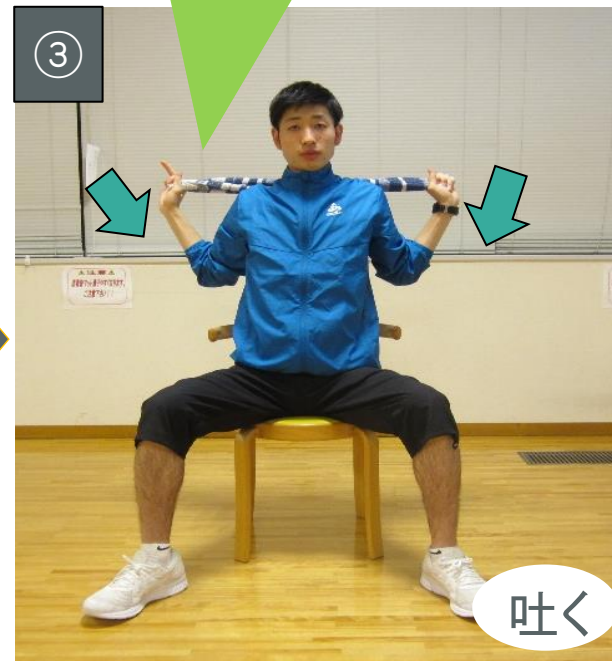


① タオルを肩幅より広めに握り、鎖骨あたりで持ちます。



② タオルを真上に頭上まで上げます。

②・③の往復 5~10回程



③ 頭の後ろを通過して背中側に下ろします。