

肩甲骨周囲の筋肉を動かしましょう！

- ・ 痛みや辛さを感じない程度の強さで行いましょう
- ・ 力が入りすぎないように注意して、無理のない程度でゆっくり行いましょう
- ・ 息を止めず10～15回を目安に、1日2～3セット行いましょう

1. 挙上・下制



2. 内転・外転



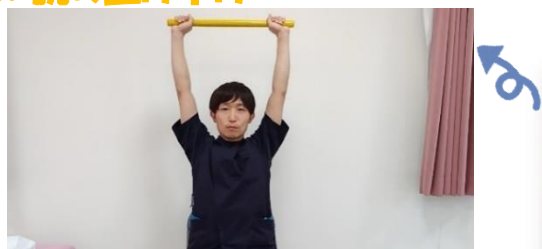
3. 肩回し



4. キャット&ドッグ



5. 腕の上げ下げ



6. 体幹の側屈



7. 体幹の回旋



8. 突き出し・引き込み



9. 横振り



10. 後方伸展



11. 後方挙上

