

腕・肩の動きをスムーズに行なうために 1

肘丸体操 I

1. 両手でえり元を掴みます。胸を張り、肘の位置を肩の高さくらいにします。(写真)
2. 両手でえり元を掴んだまま、両肘を後ろから前に円を描くように回します。肩甲骨から動かす意識で大きく回しましょう。(写真)
3. 後ろ回しも同様に行ないます。

写真



写真



写真



肘丸体操 II

1. 両手でえり元を掴み(写真)、水泳のクロールをするように左右の腕を交互に肘で円を描くように回します。(写真)
2. 同様に、後ろ回しは水泳の背泳ぎをするように、左右の腕を交互に肘で円を描くように回します。(写真)
3. 肩甲骨から動かす意識で大きく回しましょう。

写真



《起こりやすい間違い》

- ・ 猫背になる。(写真)
- ・ 肩甲骨を使わずに肘だけで回す。
- ・ 腕を回す時に体幹がぶれる。(写真)

写真



写真

