

腕・肩の動きをスムーズに行なうために2

STEP -

1. 肘を曲げ、お尻に手を添えて立ちます。(写真)
2. 両肘を背中で寄せ合うように動かしながら、左右の肩甲骨を背中で合わせます。(写真)

写真



写真



STEP -

1. 手の甲を前に向け立ちます。(写真)
2. 手の平を前に向けるように腕をひねり、STEP- のように肩甲骨を背中で合わせます。(写真)

写真



写真



STEP -



写真



写真



写真

1. STEP- の動きをうつ伏せで行ないます。(写真)
2. 腕を一番高く上げたポジションで静止させると効果が高くなります。(写真)
3. 肩甲骨を背中で合わせる意識を持ちましょう。(写真)
肩に力が入ると肩甲骨が動きにくくなるので注意しましょう。