

# 肩甲帯トレーニング1(僧帽筋)



1、股関節、膝を少し曲げた状態で横向きで寝ます。

2、上にある腕を横から挙げていき、図のような角度で止めたまま5秒保持します。

3、(○)の肩甲骨内側～下にかけて疲労感が出てくるようであればOK

△猫背になったり、身体がねじれたりしない様注意

挙げた手の平は床を向くようにする