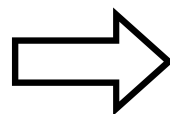


肩甲帯トレーニング2(インナー)



- 1、椅子に座り肘を90°に曲げて脇を締め少しだけ前に出します。
- 2、セラバンド（伸びるゴムやストッキング等）を用意し、非トレーニング側の手で握るorお尻で座る。

- 3、肘を固定した状態で手を外側にゆっくりと広げていきます。
- 4、約45°まで広げたらゆっくり元の位置に戻します。
- 5、この運動を10回繰り返します。

△肩甲骨周りに疲労感を感じるようであればOK