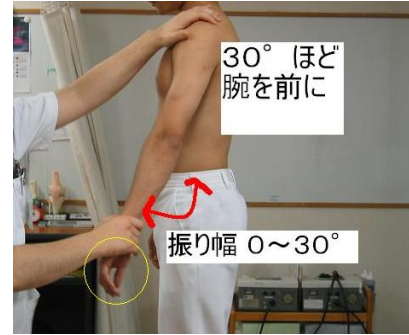


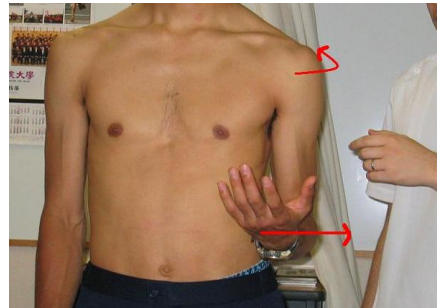
棘上筋のトレーニング (上肢を外転させる筋肉)

気をつけの姿勢から、30° くらい手を前に出した位置から手の甲が少し前を向くようにして前後に軽くゆらすようにします。缶に残った水滴をゆっくり捨てるようなイメージで。ゆらす角度は0度から30度くらいまで。



棘下筋のトレーニング (肩関節の外旋)

脇をしっかりしめて肘を90度にまげます。脇をしめたまま手を外に開きます。



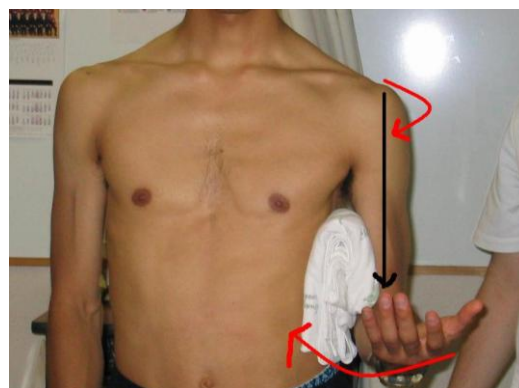
小円筋のトレーニング (肩関節の外旋)

肘を台の上に置き、腕の重さを取り除きます。手を外に広げるように動かします。



肩甲下筋のトレーニング (肩関節の内旋)

自然に腕を垂らし、肘を90度に曲げます。そのまま手を内側にお腹の方向に近づけるように動かします。脇にかかるタオルか何かを挟んであげるとトレーニングしやすいです。





アキュア鍼灸整骨院 株式会社 モミモミカンパニー

〒263-0051 千葉県千葉市稲毛区園生町873-4 Tel.043(207)9800 Fax.043(207)9833