

肩回しエクササイズ

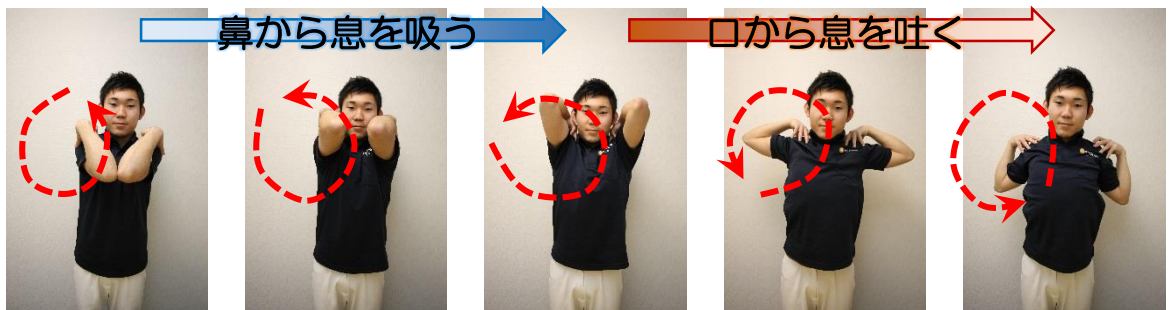


① 手を肩に乗せる

この姿勢は横から見た時に肘が前に出ないようにします。
肩回しの最中に手が肩から離れないように気をつけましょう。

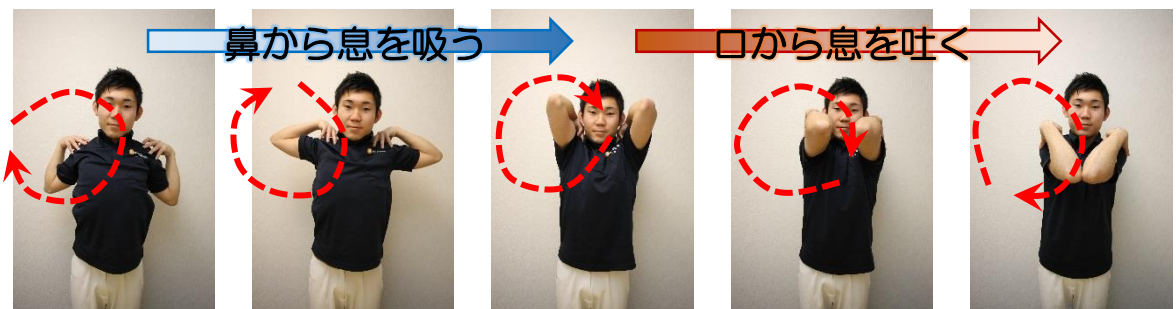
② 前回し10回

肘が前に来たときは、両肘が付くようにして上に上げながら鼻から息を吸います。
肘が後ろに行く時は、肩甲骨同士をくっつける勢い（※）で回しながら、口から息を吐きます。



③ 後ろ回し10回

②と同じ要領で反対に回します。



※肩甲骨をしっかりと動かしましょう。
左右の肩甲骨がくっつくイメージをしてください。