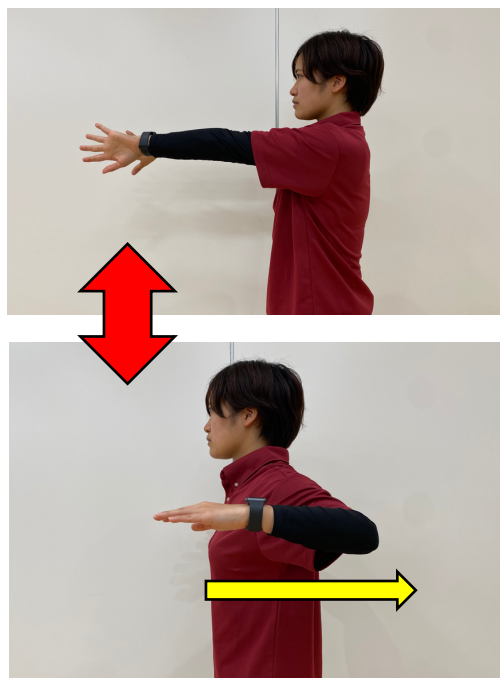


ウォーミングアップ②～テニス編～

筋肉をしっかりほぐして動かしやすく、
怪我のしにくい身体を作ろう！

【 肩甲骨エクササイズ① 】



やり方

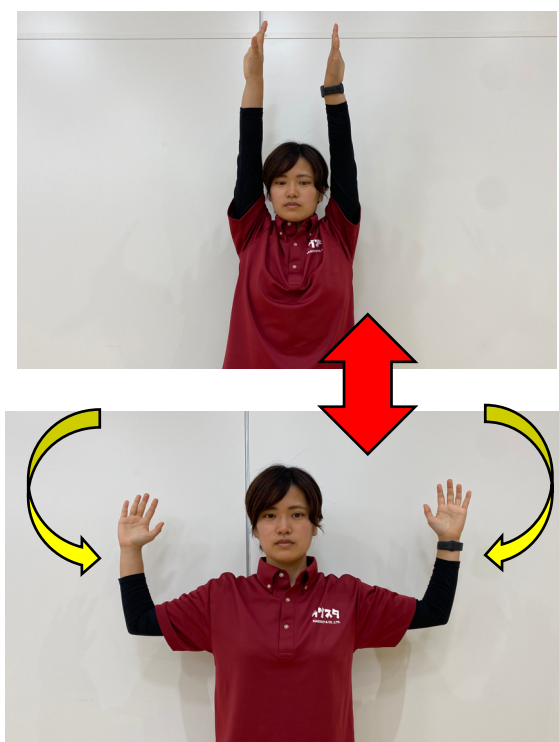
- ①胸を張り、手のひらを外側に向けます
その時、腕をまっすぐ前に伸ばします
- ②肘を曲げ、胸を開き、肩甲骨を寄せます

○回数：10回

効果

肩の柔軟性向上
肩の可動域改善

【 肩甲骨エクササイズ② 】



やり方

- ①手のひらを外側にして、腕を伸ばします
- ②肩甲骨を上から下に寄せます

○回数：10回

効果

肩の柔軟性向上
肩の可動域改善

