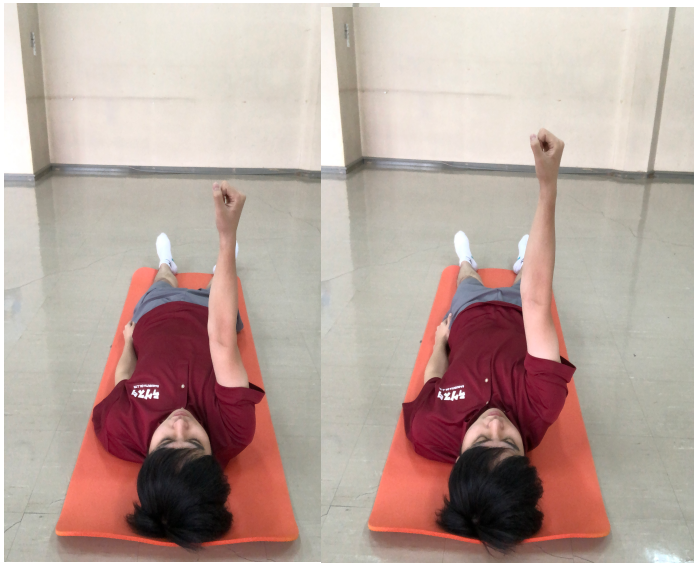


# ～肩甲骨の動きを改善しよう～

肩が上がらなくなる原因は様々ですが、その中でも、肩甲骨の動きが悪いことが原因で肩が上がらなくなるケースがあります。今回は肩甲骨の動きをよくするトレーニングを紹介していきます！

## 【前鋸筋Push】



### やり方

仰向けになり、腕を上には伸ばします。  
腕を天井に伸ばすように上げていき、  
ゆっくりおろします

### 効果

前鋸筋の筋力UP

手にダンベルや水の入ったペットボトルを持つと  
より効果が出ます！  
しっかり肩甲骨から動かす事を心がけましょう

各15回×2セット

## 【Cat & Dog】



### やり方

手は肩の真下に置き、膝はお尻の下に置き、  
四つ這いになります。  
息を吸いながら肩甲骨を寄せていきます。  
息を吐きながら胸椎を丸めていきます。

### 効果

肩甲骨の可動性向上

このトレーニングの主目的は肩甲骨の動きを  
よくするものなので、肩甲骨を大きく動かすことを  
メインに行いましょう！

