

Dumbbell

ダンベル

インターナルローテーション

【肩甲下筋】

肩
Shoulder

<オススメポイント！>

腕が上がりにくい、四十肩、五十肩の改善にオススメ！

① 横向きで寝転がり下側の手でダンベルを持ち

肘を90度に曲げる



② 肘を90度に曲げたまま
ダンベルを体に引き寄せる



③ 寄せ切ったらダンベルを
元の位置に戻す
10回行う

【ポイント】

肘が動かないように固定する

