

# Dumbbell

## ダンベル

### エクスターナルローテーション

### 【棘下筋・小円筋】

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 横向きで寝転がり上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  
ダンベルを上下させる  
10回行う

【ポイント】

肘が脇から離れないように注意

