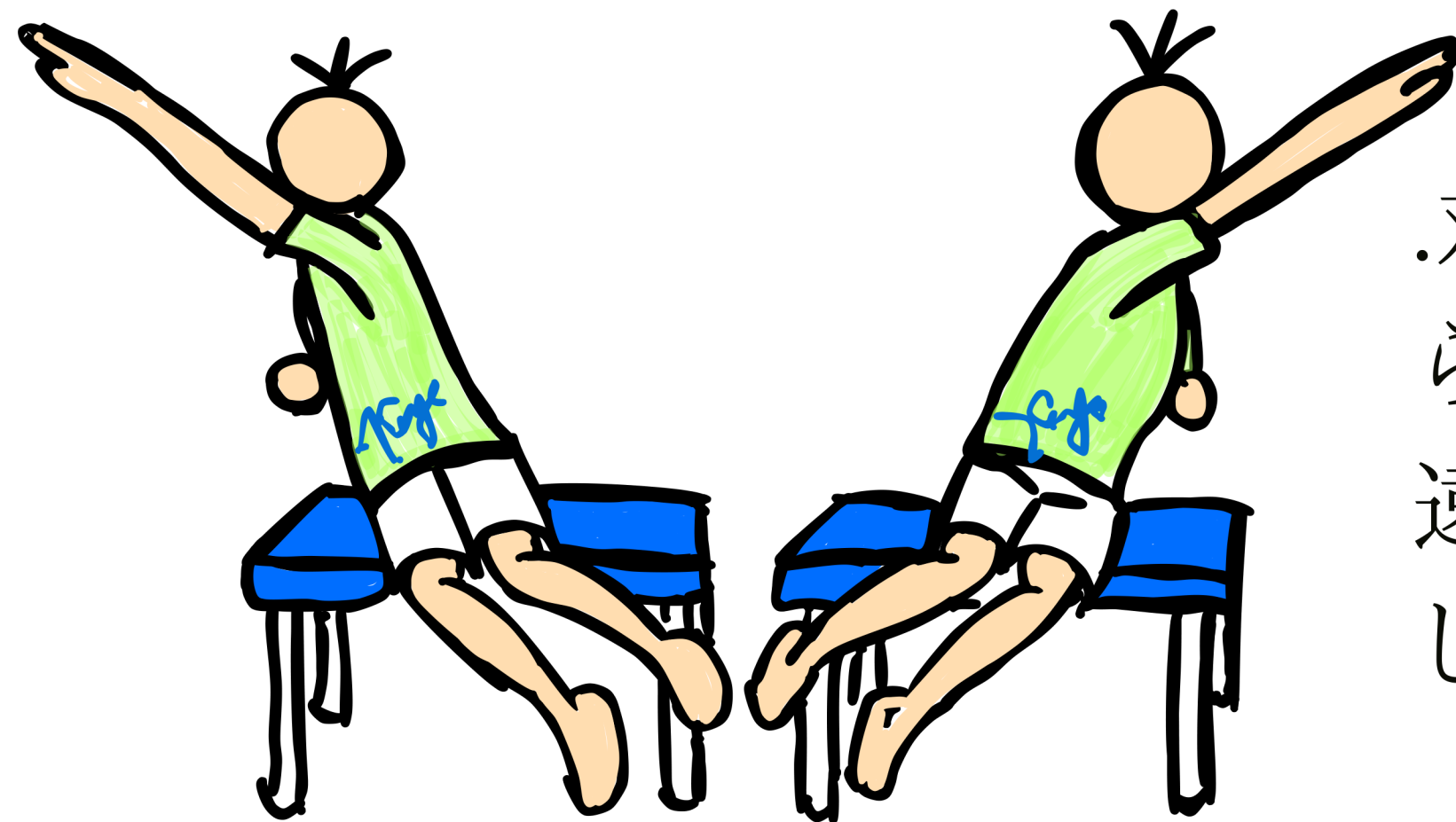
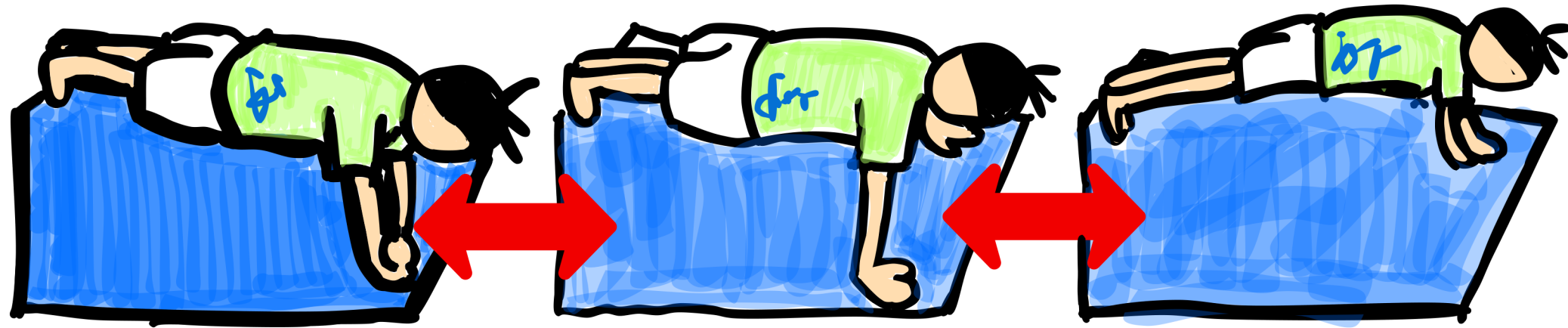


肩甲骨固定性の運動

腕立て伏せの格好で、肩幅から左右に腕を広げて動かしましょう。



対角線上にバランスを撮りながら、腕を伸ばしましょう。
遠くにあるものをつかむようにのびします。