

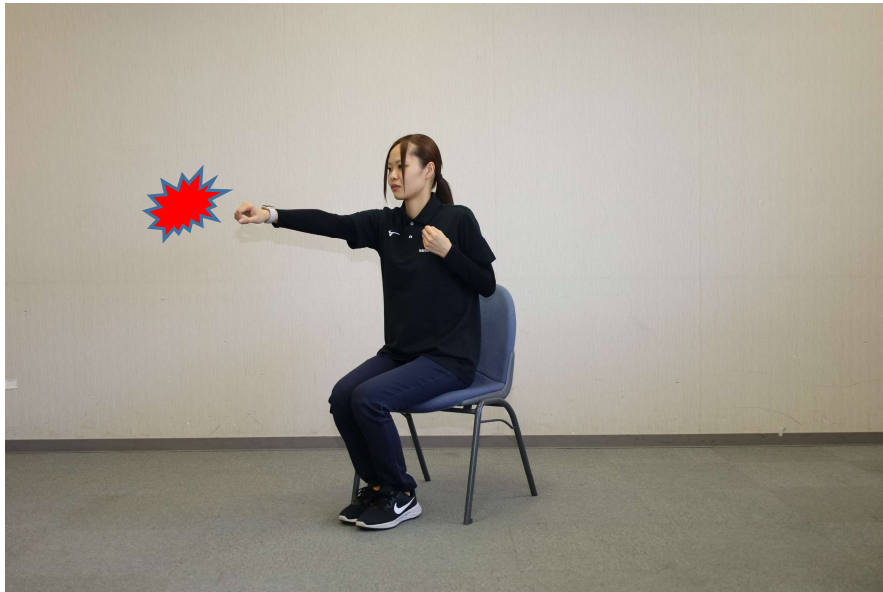
骨太けんこう体操

体操 1 パンチ

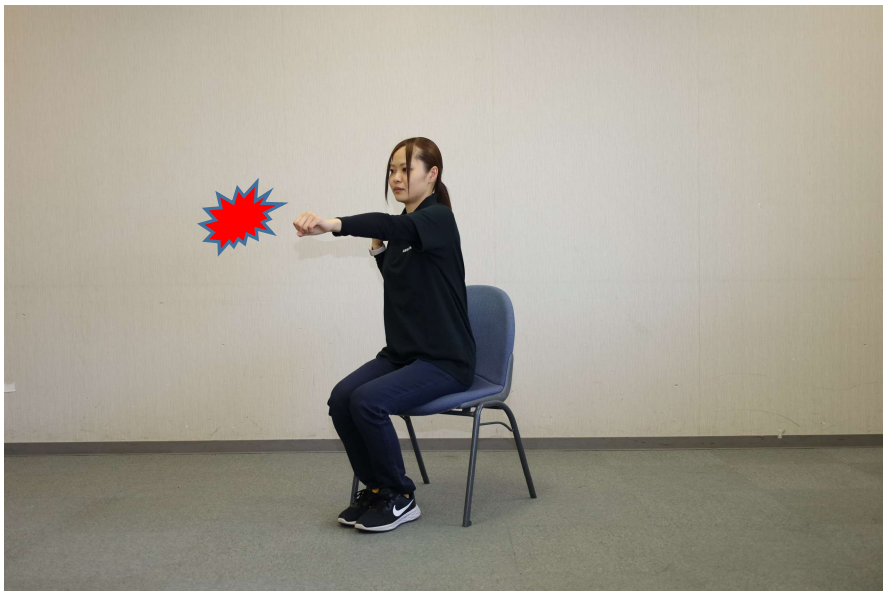
※椅子に座って行います。5セット行います。

目的：肩の痛みの予防・改善、上半身の筋力トレーニング

ポイント：肩甲骨も含め大きく動かすように心がけましょう。気分はプロボクサー。
肩に痛みが出現する場合には、無理をしないでください。



1セット8カウントで手を肩の高さで大きく交互に曲げ伸ばしを行います。



右、左、右、左と肩甲骨を意識して行いましょう。