２ 腕を横に上げる運動

運動の方法

・８カウントで手が水平になるまで腕を外側にゆっくりと上げ、８カウントでゆっくり下ろす。回数は１０回。

鍛えられる筋肉

・腕を横に上げたり、上げたまま保つときに使う筋肉。

注意点

・背すじはまっすぐに
・親指は前に向ける
・腕は真横
・腕を上げすぎない

この運動をすると、物を持って歩いたり、腕を横に上げて保つのが楽になります。
肩が痛いときは、痛みのない範囲で行ってください。