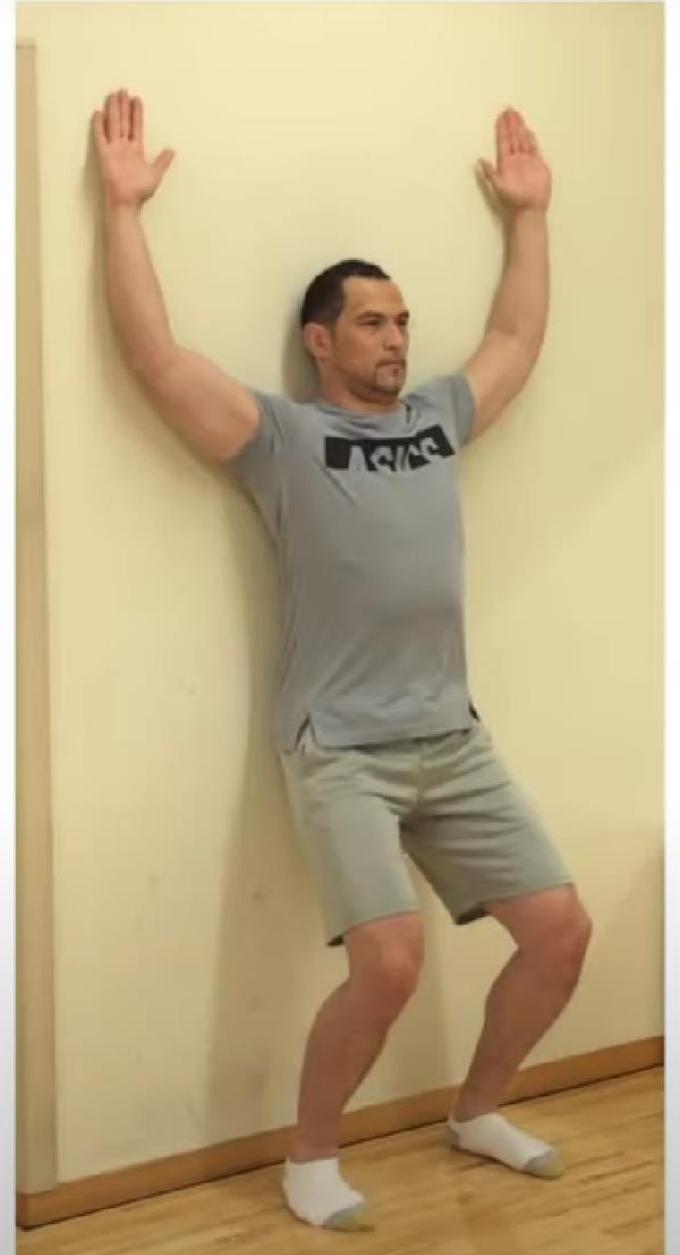


肩甲骨の可動性へのアプローチ

Wall Angel Slider

ウォールエンジェルスライダー

腕を壁につけたまま身体を上げ下げする事で
肩甲骨と肩周りの動きを引き出します



肩甲骨の可動性へのアプローチ

- 壁から拳一つ分前に立ちます。
- 壁に背中をつけて、両肘は肩の高さで90度ほど曲げ、肘と手首が壁につくようにします。



肩甲骨の可動性へのアプローチ

- **手の位置がずれないように注意しながら**肘、手、背中が壁から離れない範囲で最大限腰を降ろします。
- **手の位置を変えずに**ゆっくりと元の位置まで戻ります。



- 3～5回・2～3セットを目安に行ってみましょう。