

# 肩の可動性へのアプローチ

## Wall Reverse Push

### ウォール リバースプッシュ

背中を壁に向けて、腕で身体を押し返すことで  
肩関節の可動域を改善します



# 肩の可動性へのアプローチ

- 壁から一足分離れて立ちます。
- アプローチする側が壁側になるように手を重ねて腰に置いた状態で、壁によりかかります。



- 壁に接している手と同側の肩へのアプローチになります。

# 肩の可動性へのアプローチ

- 手のひらで壁を押しながら身体を壁からできるだけ遠くまで離します。  
手のひらは壁から離れないようにします。
- ゆっくりと元の位置まで戻ります。



- 重ねる手を替えて同様に行いましょう。
- 3～5回・2～3セットが目安です。