

肩の可動性 (肩内旋の可動性)

Shoulder mobility (internal rotation)

室伏広治のセルフチェック



肩の可動性

- 背筋を伸ばして垂直に立ち、手の甲を腰のあたりに当てゆっくりと上にスライドしていき、指先が肩甲骨に触れるか確認します。



- 左右の手で試してみましよう。

肩の可動性

- 肩甲骨に触れられない場合は、肩の可動性が十分ではありません。

×

