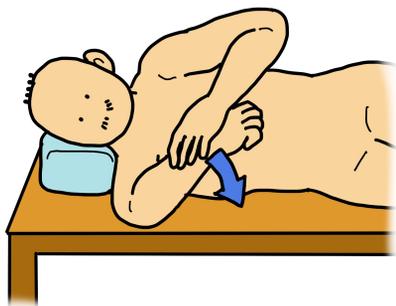


ローテーターカフのストレッチ

ローテーターカフは棘上筋、棘下筋、小円筋、肩甲下筋の4つから成り立っています。中でも棘下筋、小円筋は肩関節の外旋運動に大きく関わっています。この筋肉が固くなると関節の拘縮につながるため、肩関節を内旋方向に動かすことでストレッチしましょう。

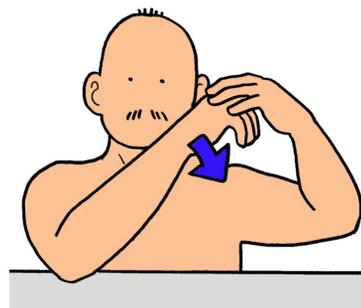
【棘下筋、小円筋のストレッチ】

横向きになります。肩と肘を90度曲げます。肘を軸に内旋方向に押し込みます。



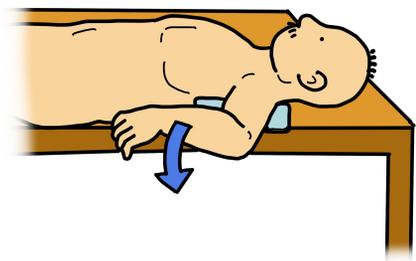
【棘下筋、小円筋のストレッチ】

手をテーブルの上のせて肩、肘を90度曲げます。肘を軸に内旋方向に押し込みます。



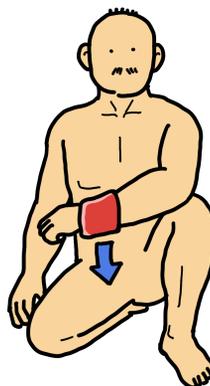
【棘下筋、小円筋のストレッチ】

仰向けになります。片側の肘を曲げてベッドから出します。肘の下にタオルを置いて固定させましょう。



【棘下筋、小円筋のストレッチ】

片膝を立てて座ります。手首に錘をつけて肘を膝の上に乗せます。重力を利用してストレッチします。(ダンベルでも可)



※運動中や運動後、体調に変化がありましたら、スタッフにお伝えください。

