

# 肩関節エクササイズ①



和光整形外科クリニック

1. コッドマンの振子運動	2. テーブルサンディング	3. フーリー(滑車)	4. 肩後面ストレッチ
5. 二の腕ストレッチ	6. わき腹ストレッチ	7. 胸ストレッチ	8. 腕の前ストレッチ
9. 内ひねリストレッチ	10. 棒体操(結帶)	11. 棒体操(上げ下ろし)	12. 棒体操(横上げ)
13. 棒体操(後ろ)	14. チンイン	15. 上体ひねり	

## 肩関節エクササイズ②



和光整形外科クリニック

<b>16. 肩甲骨内転・外転(仰向け)</b> 	<b>17. 肩甲骨内転・外転(四つ這い)</b> 	<b>18. ボール挟み</b> 	<b>19. ウィンギング</b> 
<b>20. 肩甲骨内転(うつ伏せ)</b> 	<b>21. ローイングマシン</b> 	<b>22. チェストプレスマシン</b> 	<b>23. チューブ外転(近位抵抗)</b> 
<b>24. チューブ外旋</b>	<b>25. チューブ内旋</b>	<b>26. チューブ外旋(肩外転 90°)</b>	<b>27. シェイキング(仰向け)</b>
<b>28. シェイキング(座位)</b>	<b>29. ダンベル外転</b>	<b>30. ダンベル外旋</b>	<b>31. ダンベル内旋</b>