

【フィジックスコンディショニングジム】ストレッチ超入門「上半身柔軟性評価法」

- ・大胸筋

- ・広背筋

- ・ローテーターカフ

 - ・棘下筋と小円筋

 - ・肩甲下筋

- ・小胸筋

 - ・ライトテスト

- ・(前/中) 斜角筋

 - ・アドソンテスト

- ・前鋸筋

 - ・翼状肩甲