

肩のインナーマッスルトレーニング

肩関節には肩を安定させる**インナーマッスル（腱板）**と、肩を動かしていく**アウターマッスル**があります。このバランスが崩れると肩を痛めやすく、スポーツや日常生活に支障をきたす事があります。

四十肩や、**スポーツ障害の予防**にもなりますので、どの年代の方もインナーマッスルのトレーニングはやっておきましょう!!
次回はトレーニングのやり方を載せていきます!!

<肩の構造>

肩は4つのインナーマッスルで支えられている

