

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

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