

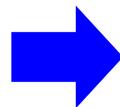
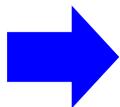
肩 周 り

肩を支え、動かす筋肉

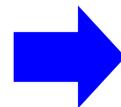
・筋肉が伸びていることを意識する



腰を反らさない



片手ずつ壁の上に
手を置く



壁に向かって立ち、壁に両手を置く。片手ずつ壁の上に手を上げる