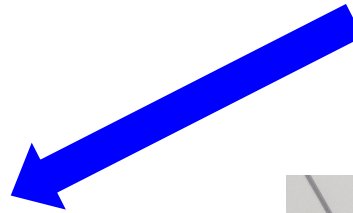


# 肩 周 り

肩を支え、動かす筋肉

内回し、外回し  
両方回してみよう！

- ・息をこらえない
- ・筋肉が伸びていることを意識する



仰向けになり、  
大きく円を描くように腕を回す。