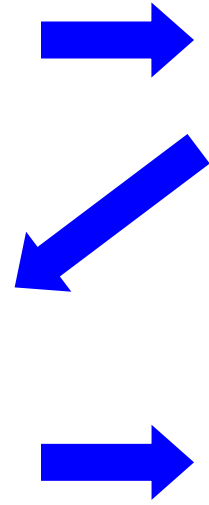
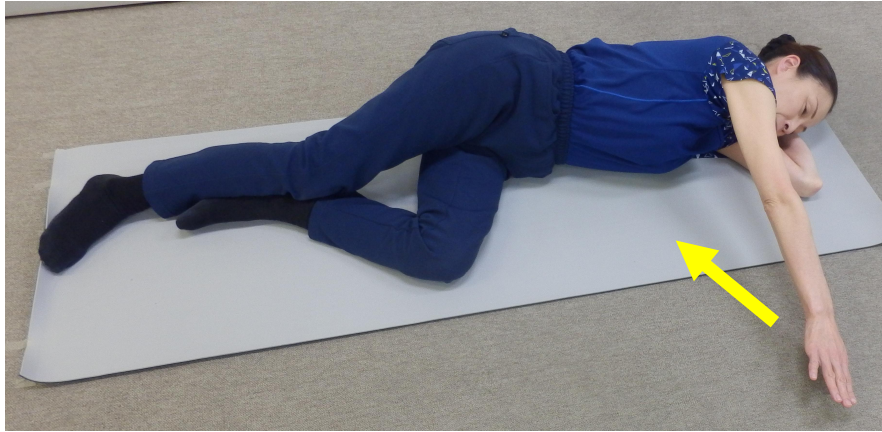


肩 周 り

肩を支え、動かす筋肉

- ・息をこらえない
- ・筋肉が伸びていることを意識する



横向きになり、
大きく円を描くように腕を回す。