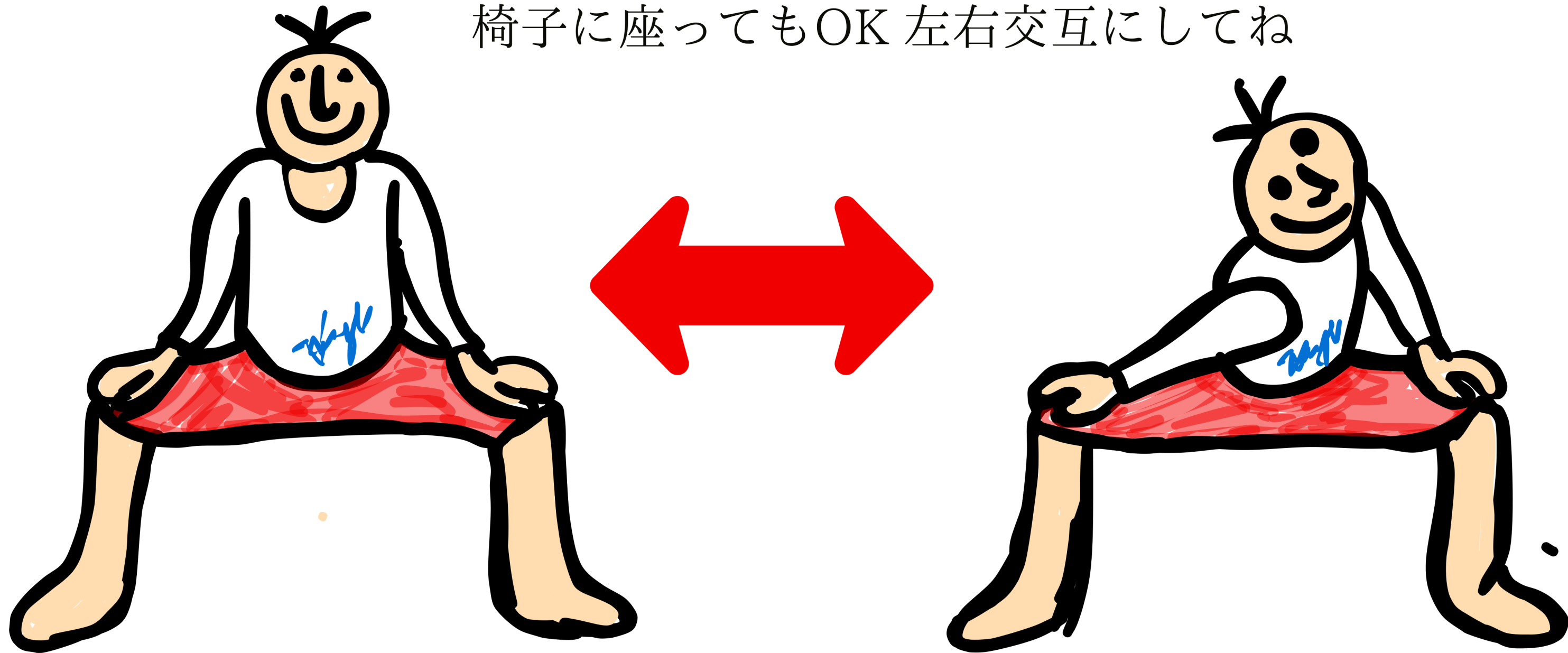


# 肩関節の運動

つま先はやや外側、膝を開いて手は膝の内側に、肩を入れて頭を下げていきましょう。痛みのない範囲で。

椅子に座ってもOK 左右交互にしてね



効果

姿勢改善、肩こり予防、四十肩予防、猫背予防