

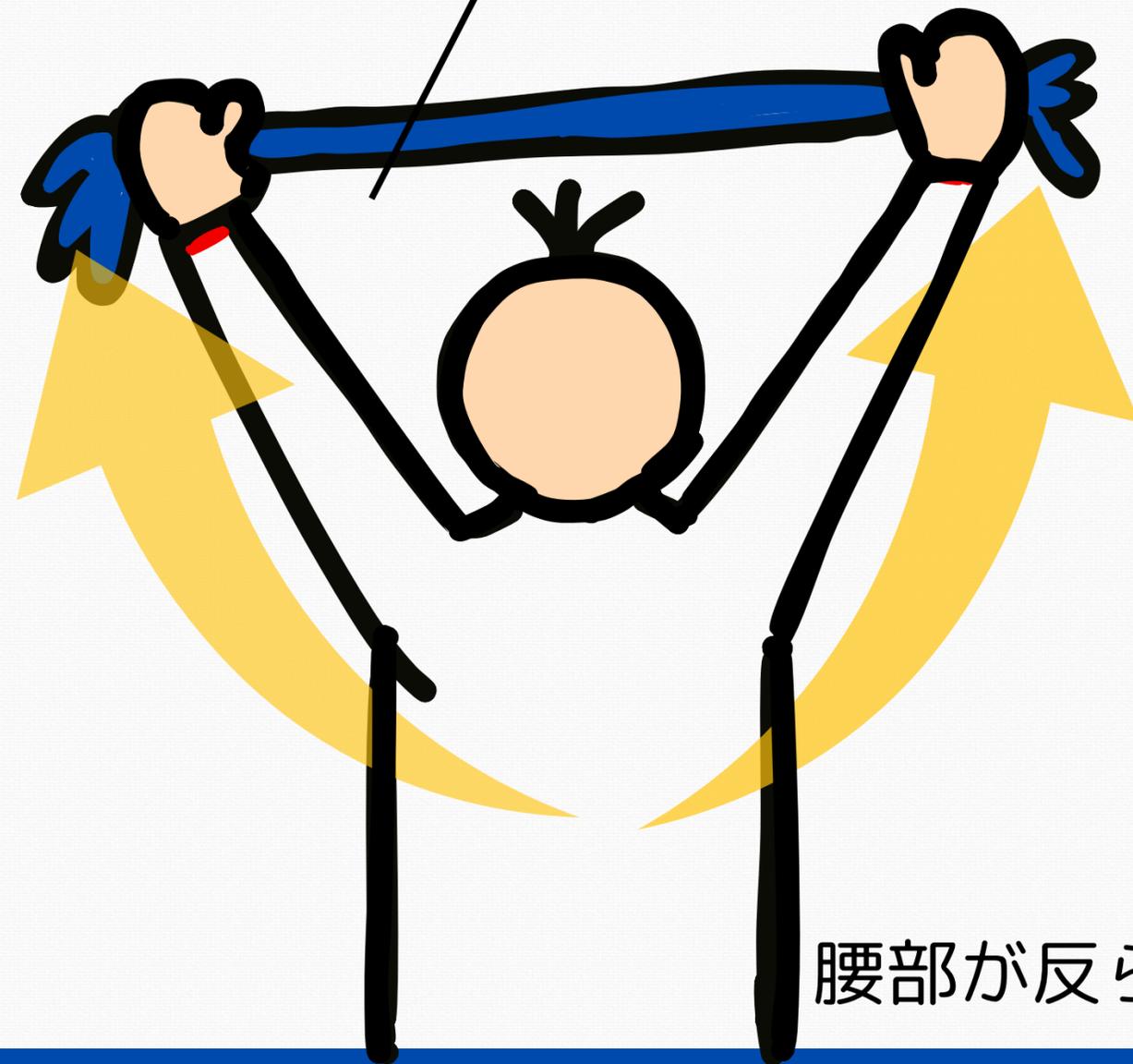
# 肩甲骨タオル運動

タオルを肩幅程度持って持ち上げる  
下げる時は肩甲骨を寄せるように下げる

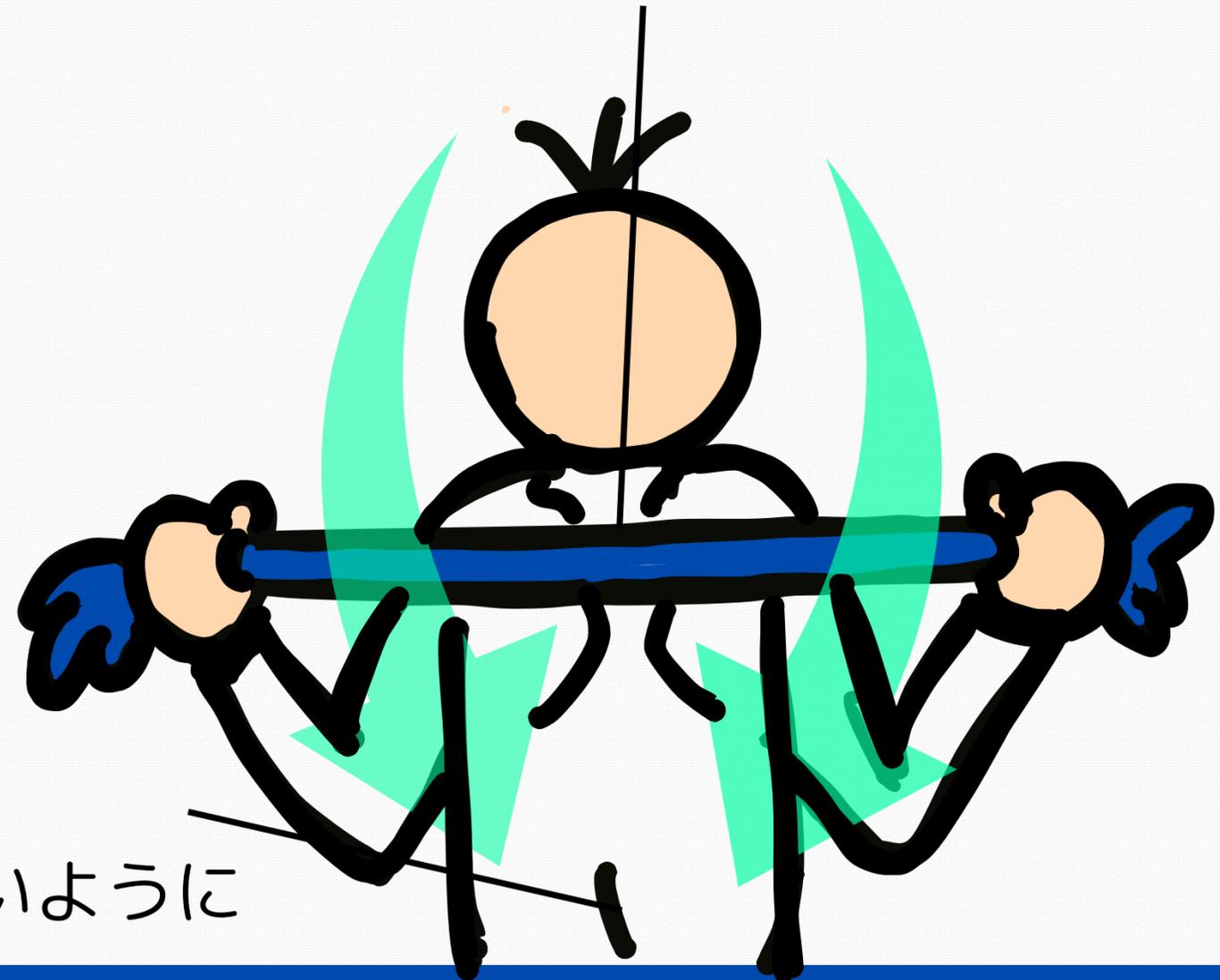


# 肩甲骨タオル運動

タオルを肩幅程度に持って



首を長いまま保って  
肩甲骨を寄せるように下に下げる



腰部が反らないように