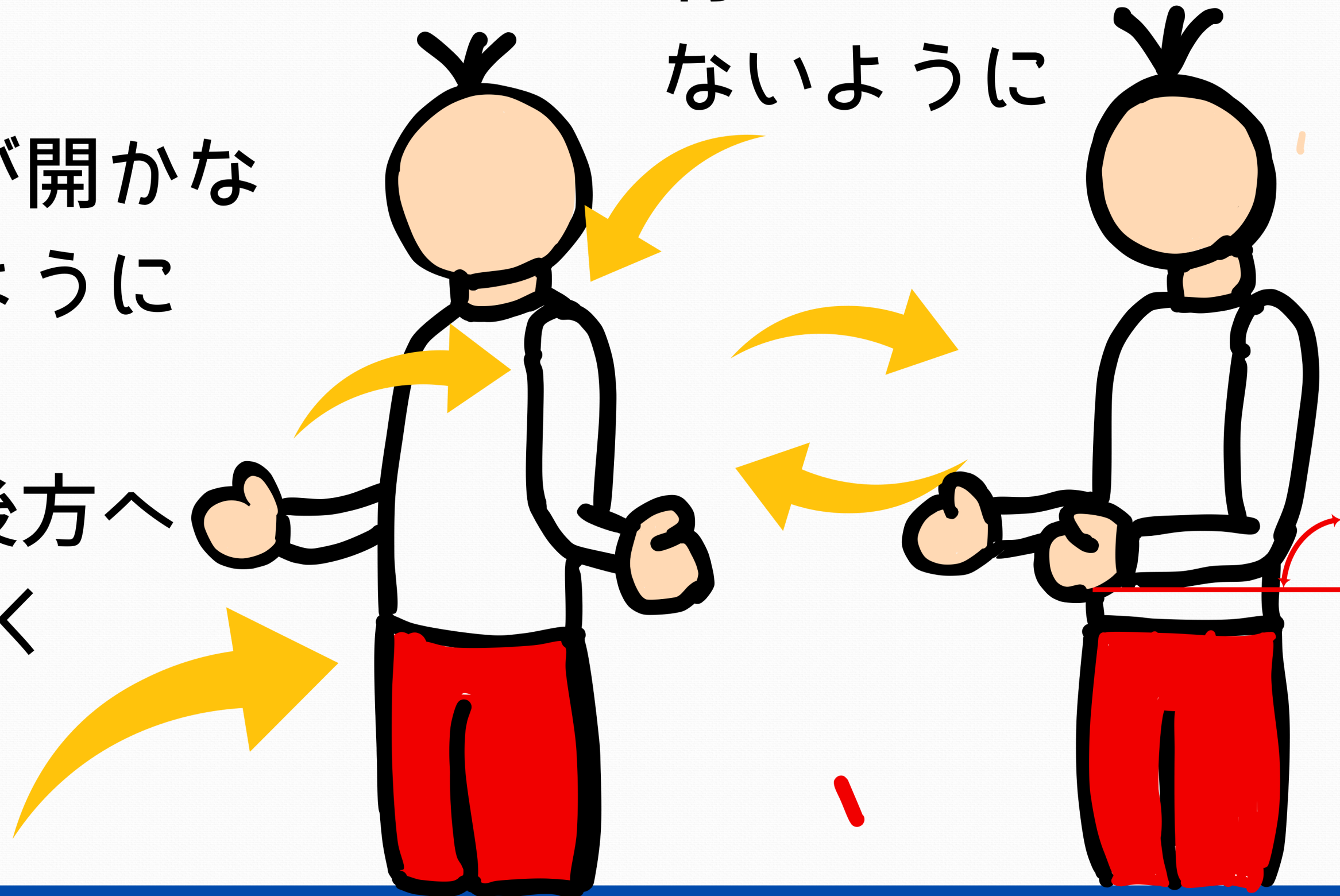


# 棘下筋の運動

肩が上がら  
ないように

ワキが開かな  
ないように

手を後方へ  
開く



肘の角度は  
90° で

