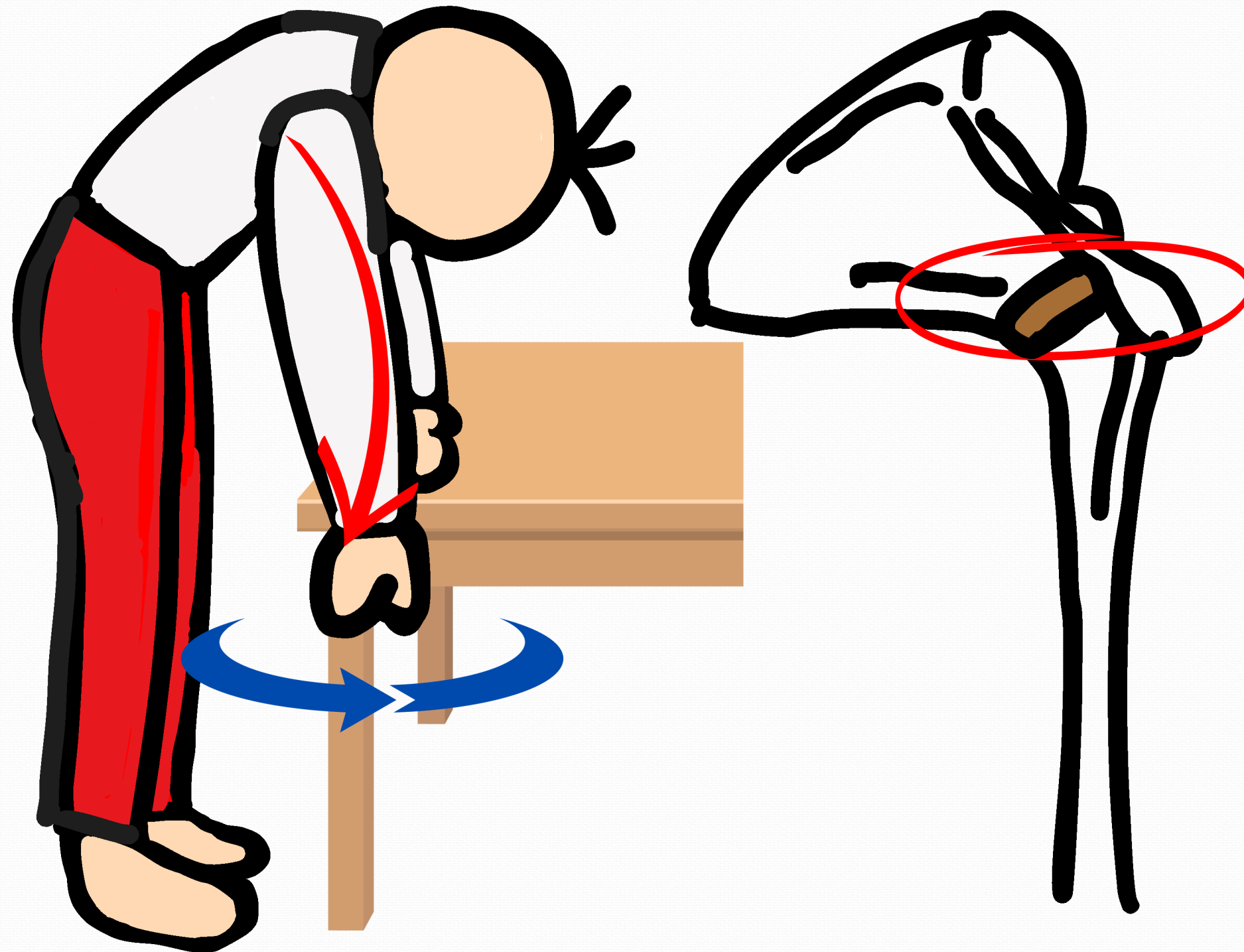


# Codman's stooping exercise

肩関節の痛みが強いつきに  
腕の重さを利用して肩をストレッチしよう



机に手を置いて  
片方の腕を脱力し  
た状態でゆっくり  
前後、左右に  
動かす。