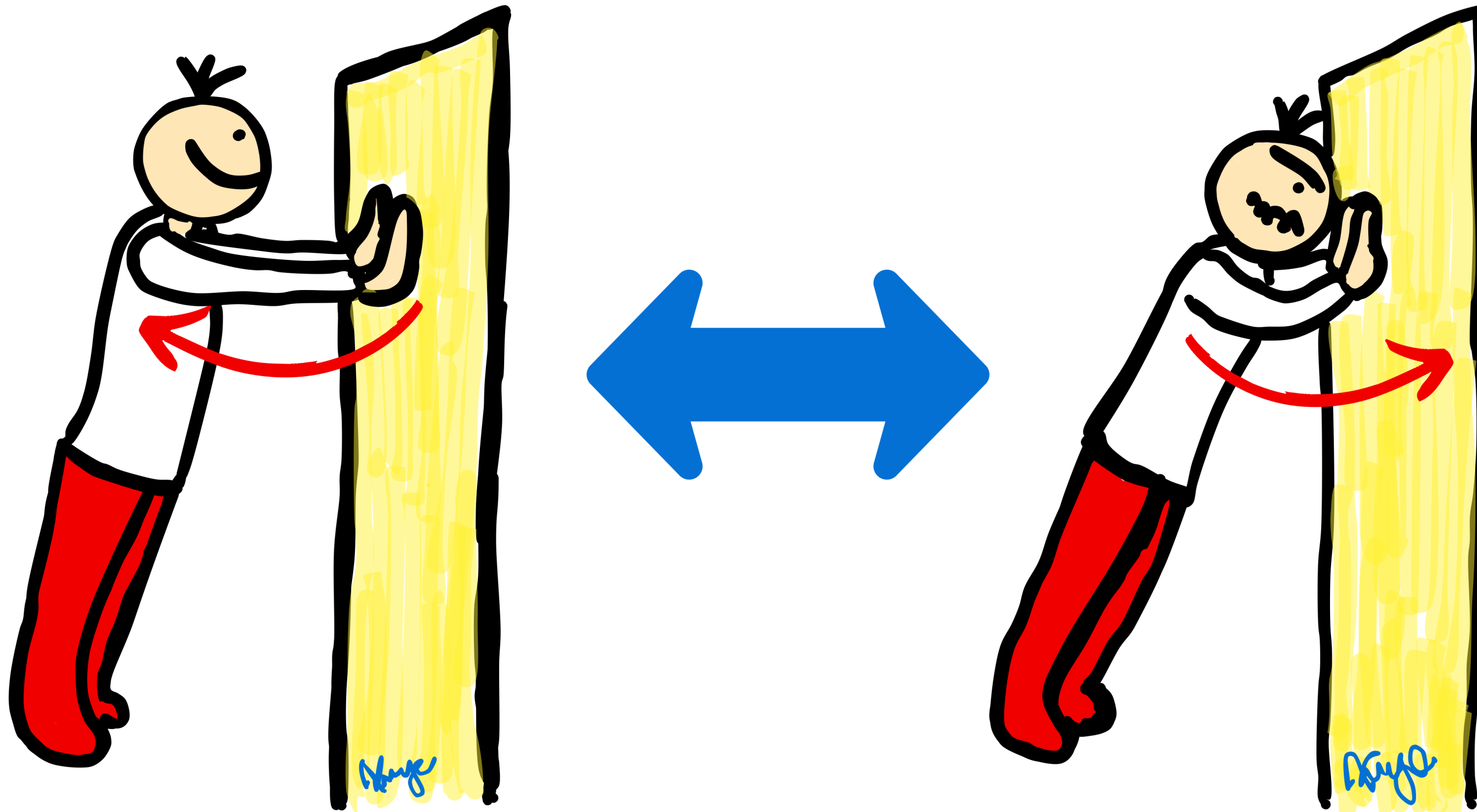


# 肩周囲安定性運動（壁腕立て）

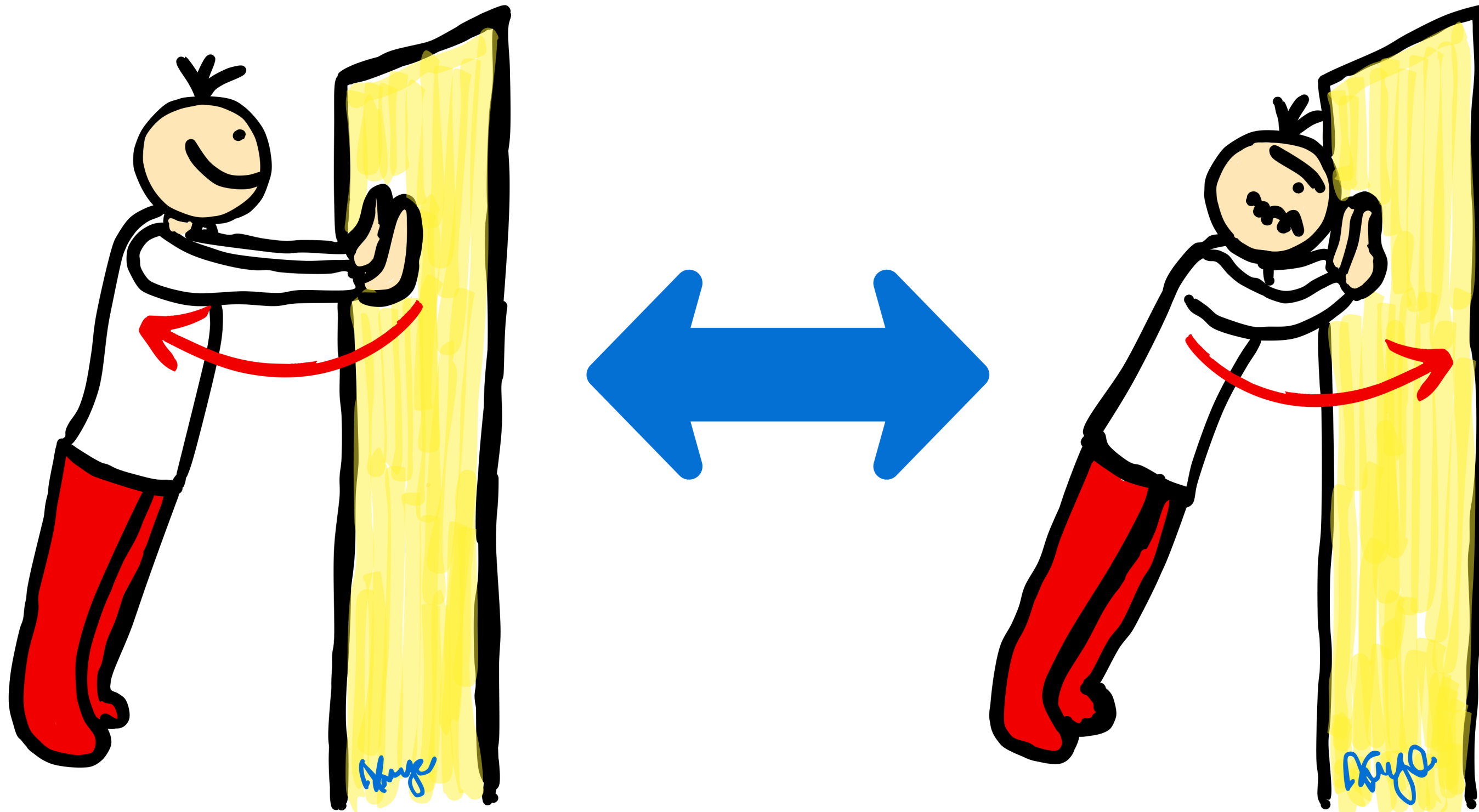


効果

姿勢改善、肩こり予防、四十肩 予防、猫背予防

壁に持たれて腕立て。身体を支えることで  
肩甲骨周囲の筋力強化につながる

# 肩周囲安定性運動（壁腕立て）



効果

姿勢改善、肩こり予防、四十肩 予防、猫背予防

壁に持たれて腕立て。身体を支えることで  
肩甲骨周囲の筋力強化につながる