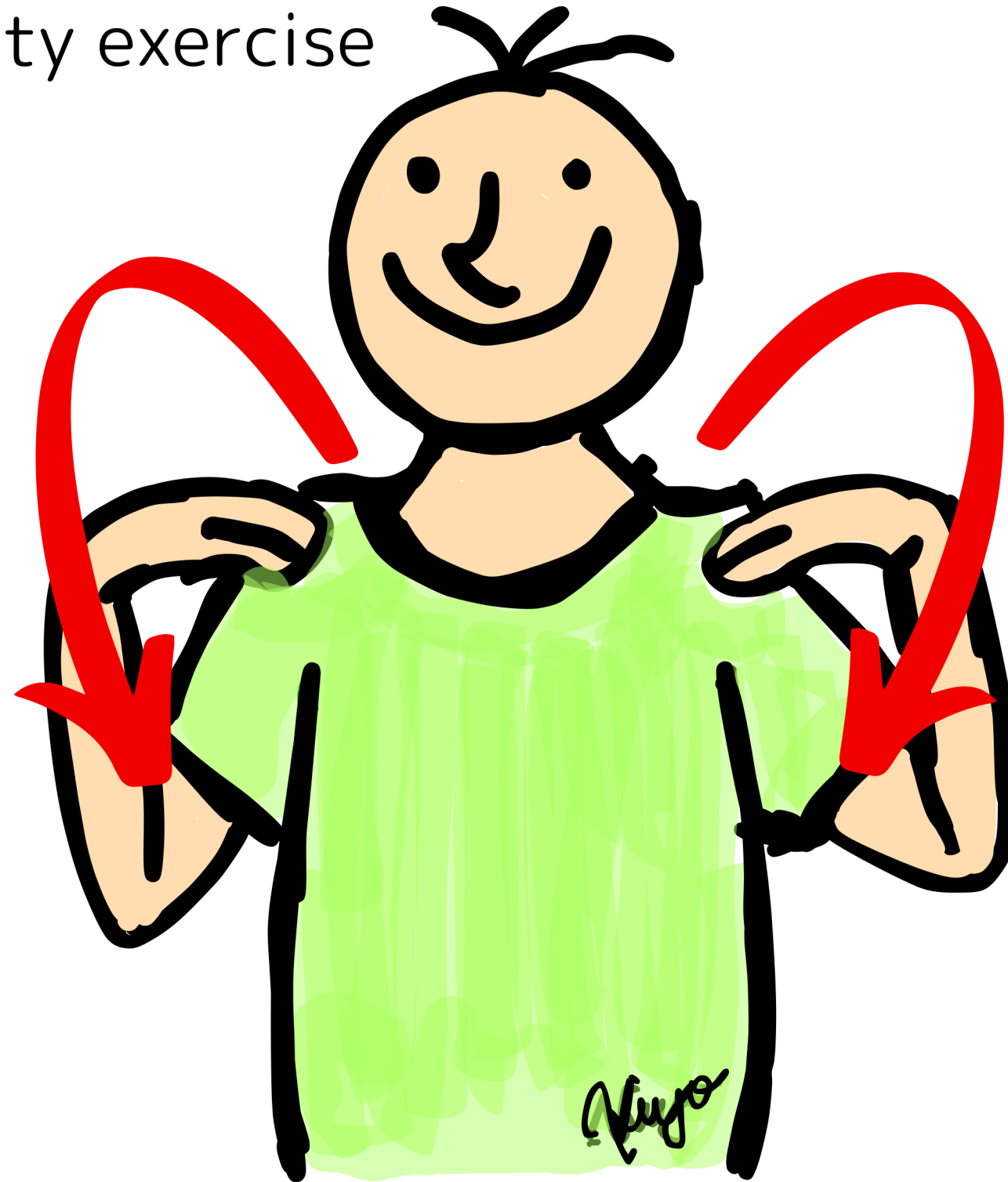


肩関節の運動

Scapular mobility exercise



- ・ 丸を描く様に肩を回す。 ・
「Draw circles with your shoulders.」
- ・ 痛みのない範囲で やりましょう
Stop if you feel any pain.
- ・ 肩甲骨周囲の筋の運動を進める
 - This exercise helps to stretch and strengthen the muscles around your shoulder blades.

効果

姿勢改善、肩こり予防、四十肩予防、猫背予防