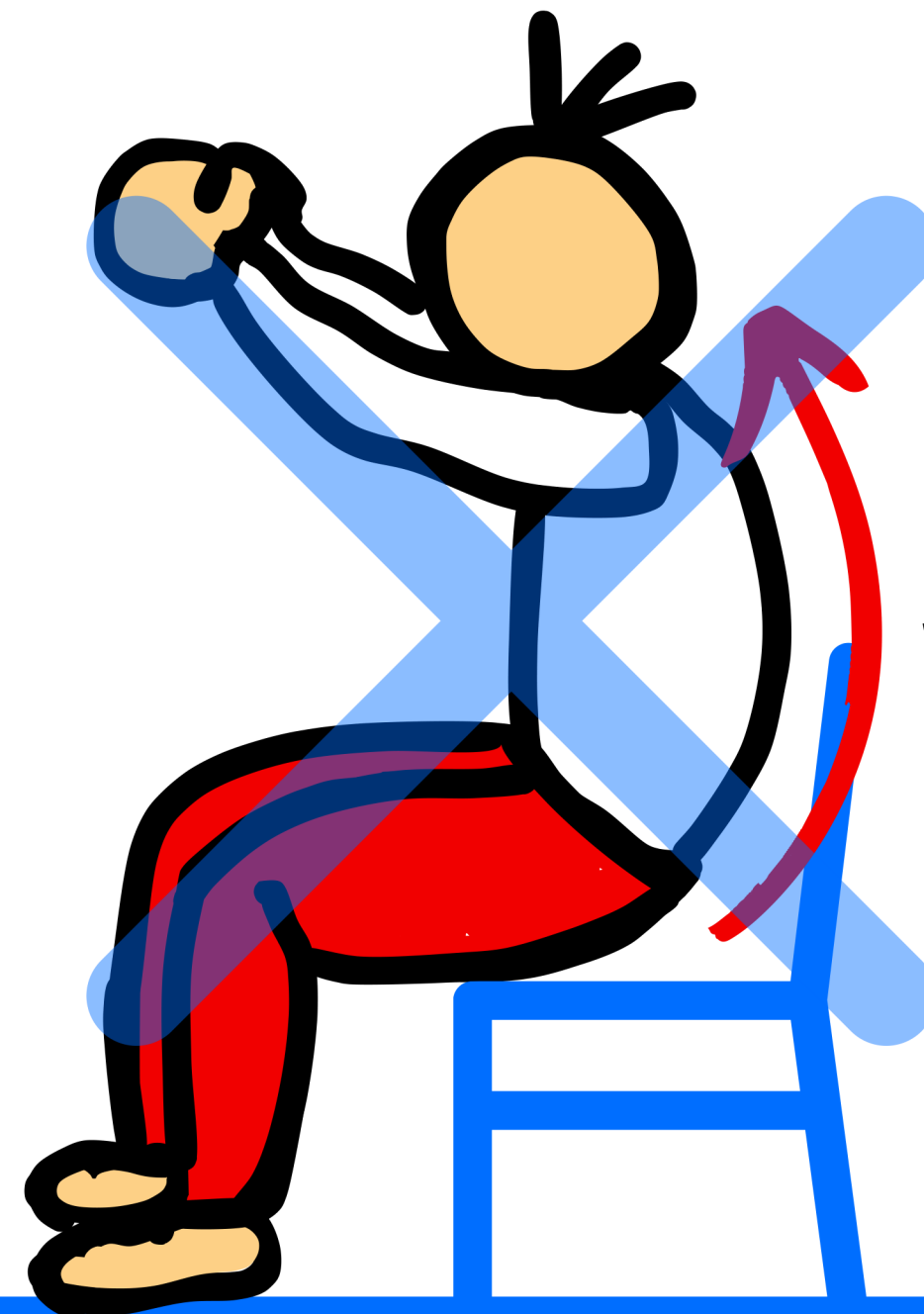
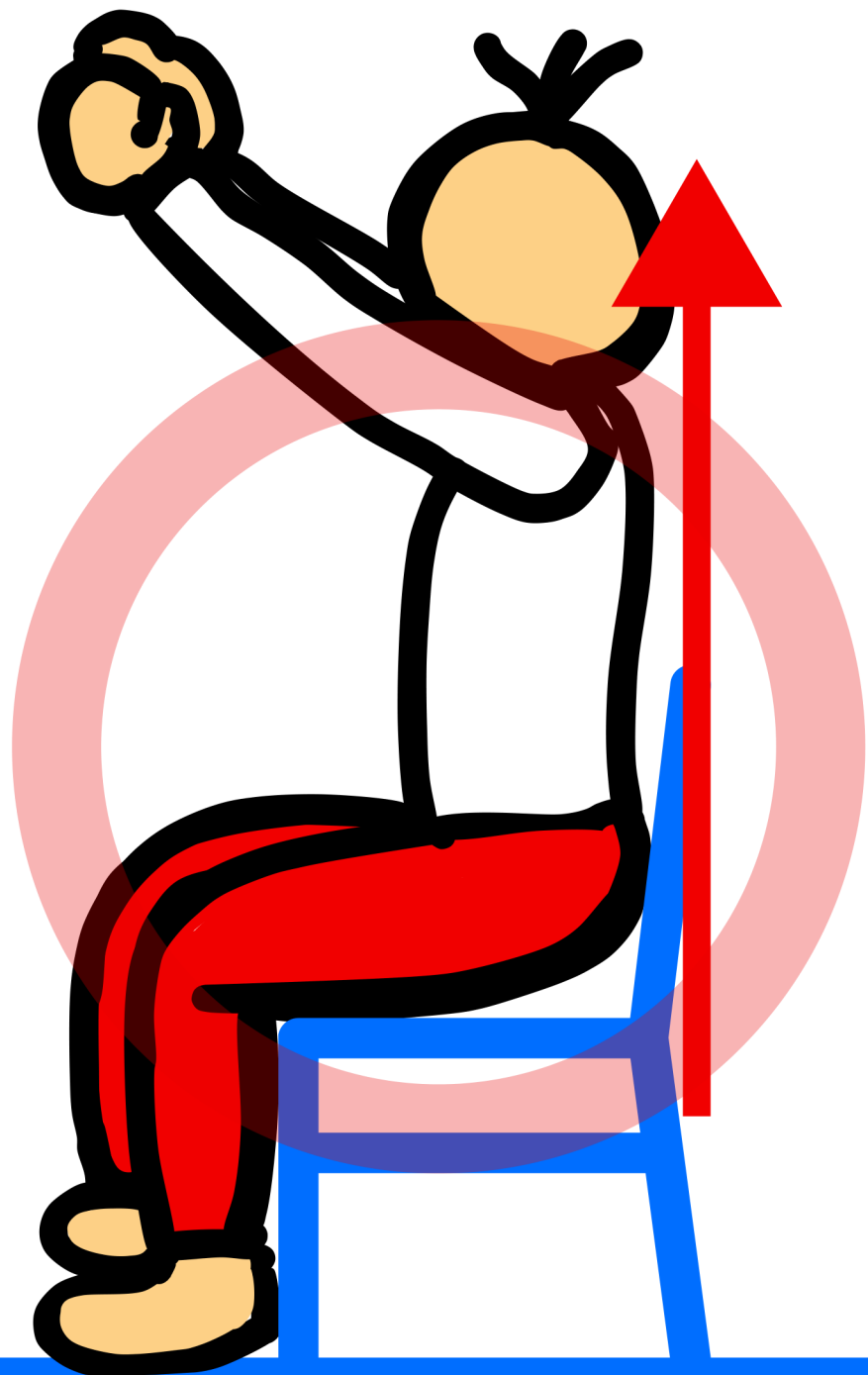


# 上肢の挙上運動

身体をできる限り伸ばして、  
背筋と肋骨を広げるように息を吸って腕上げしよう



背中丸めない