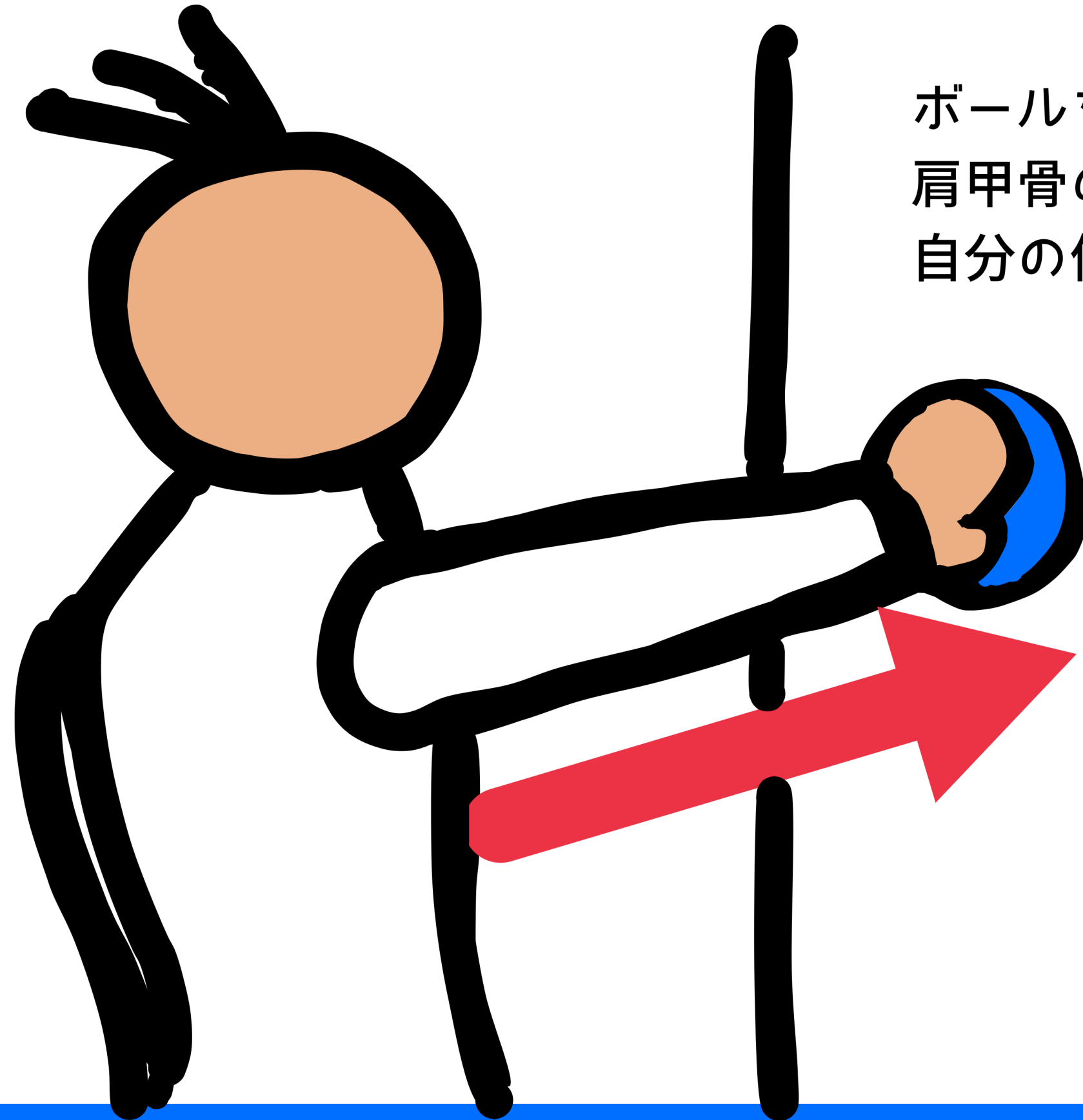


前鋸筋運動【等尺性収縮】



●
ボールを壁におしつぶすように。
肩甲骨の前へ移動させる。
自分の体重は極力かけない