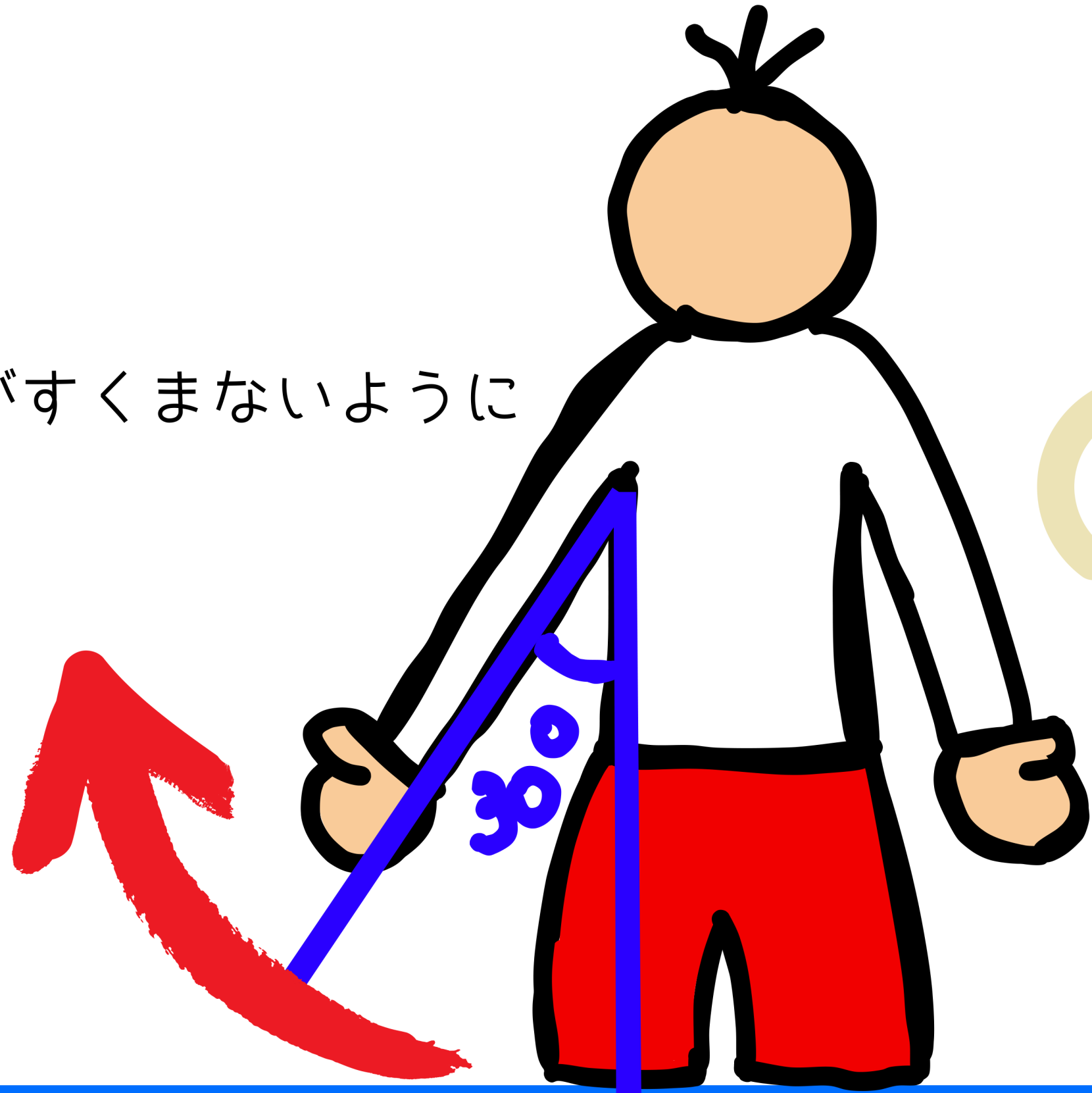


# 棘上筋運動

親指を上にしてゆっくり外側に  
うでをあげよう

肩がすくまないように



少し前に上げる感じで

30°~45°

