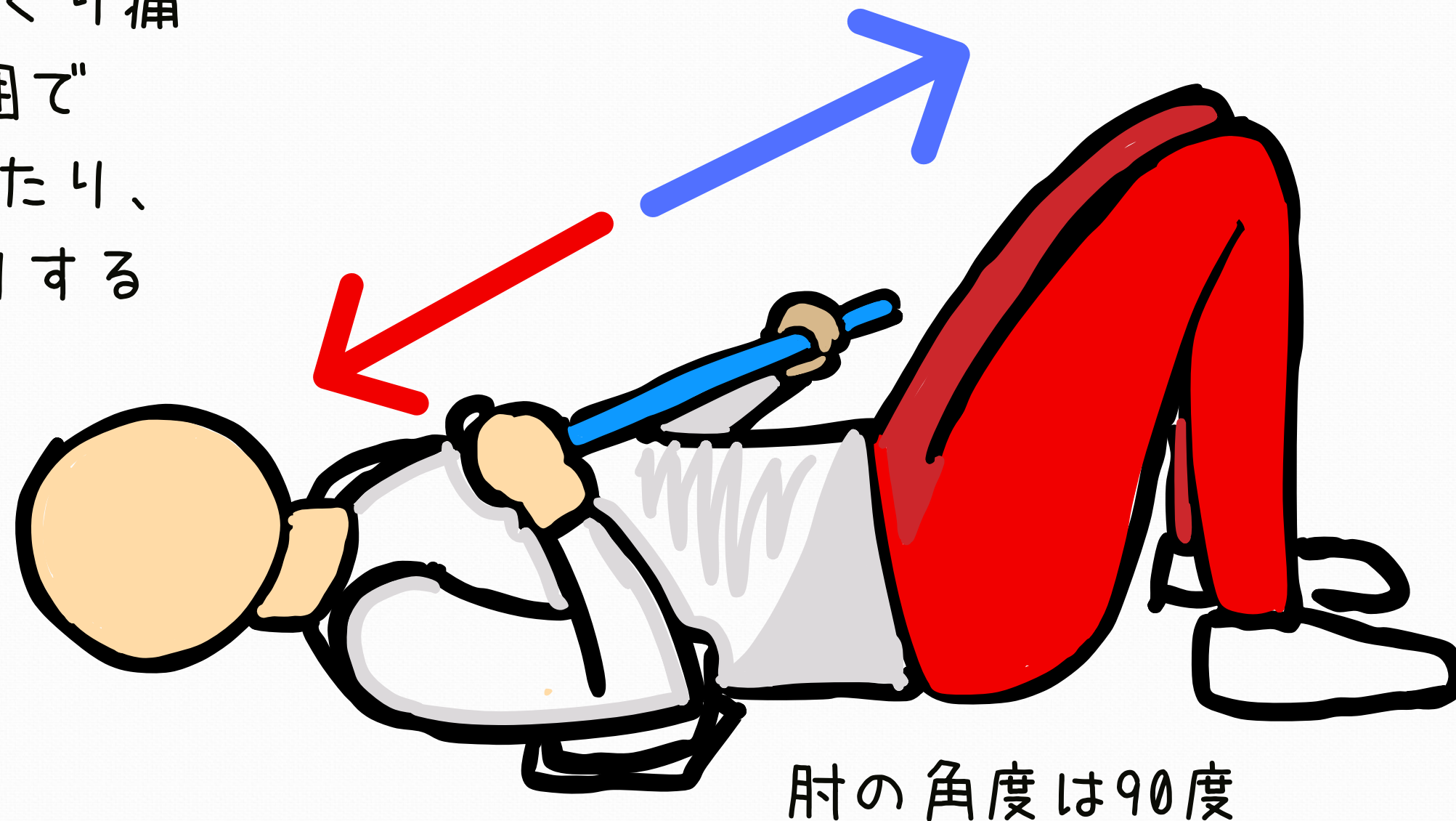


# 棒による肩関節外旋運動

棒を持ってゆっくり痛み  
みのない範囲で  
前腕を外に開いたり、  
内側に閉じたりする



肘の角度は90度

肘の下にタオル  
置いて肩と肘の  
高さを揃えよう