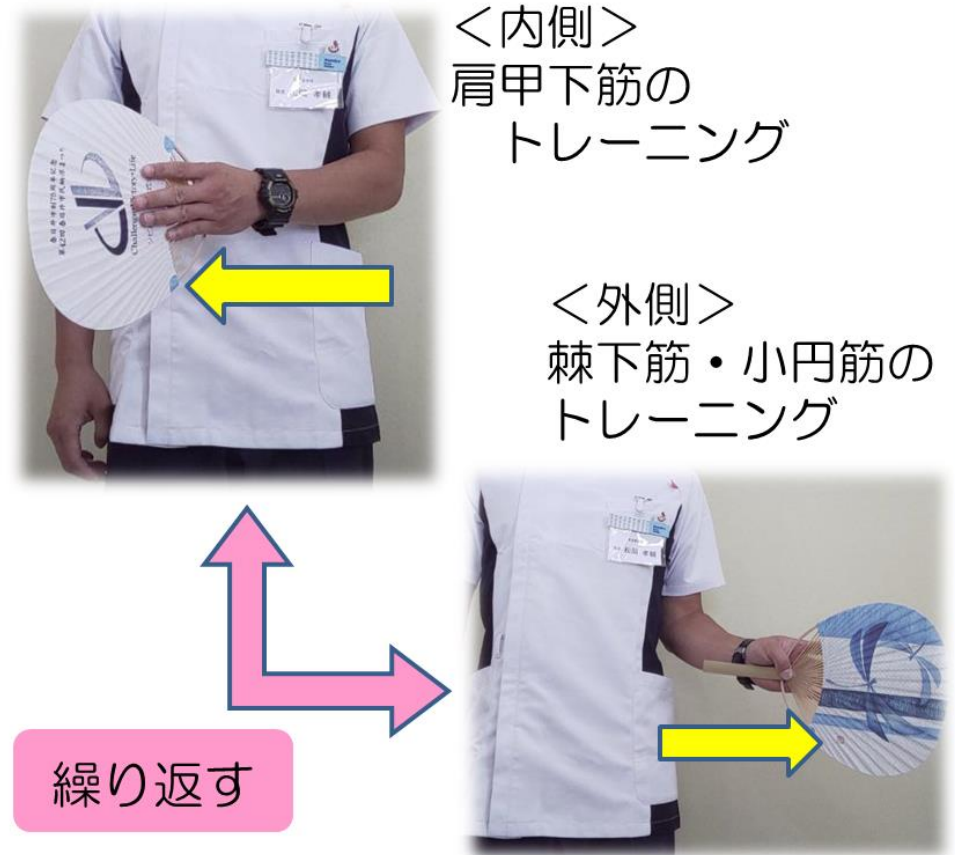


①棘上筋

- ペットボトルやダンベル（3kgまで）を軽く握り、肩を支点にリズム良く動かす
- カラダの反動を使わず、肘や手首は動かさない



②棘下筋・小円筋 ③肩甲下筋



レベルアップしたい方は、セラバンドやダンベルを使用します。詳しくは院長まで

