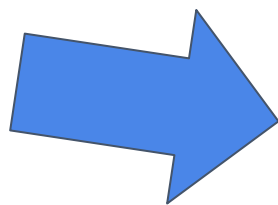


# Stiff Shoulder 肩こり改善

## ◇広背筋①



①手を挙げる



②肘をたたみ、反対の手で肘を体の内側方向に引っ張る

**◇身体を真っ直ぐにすることが大切です！**

