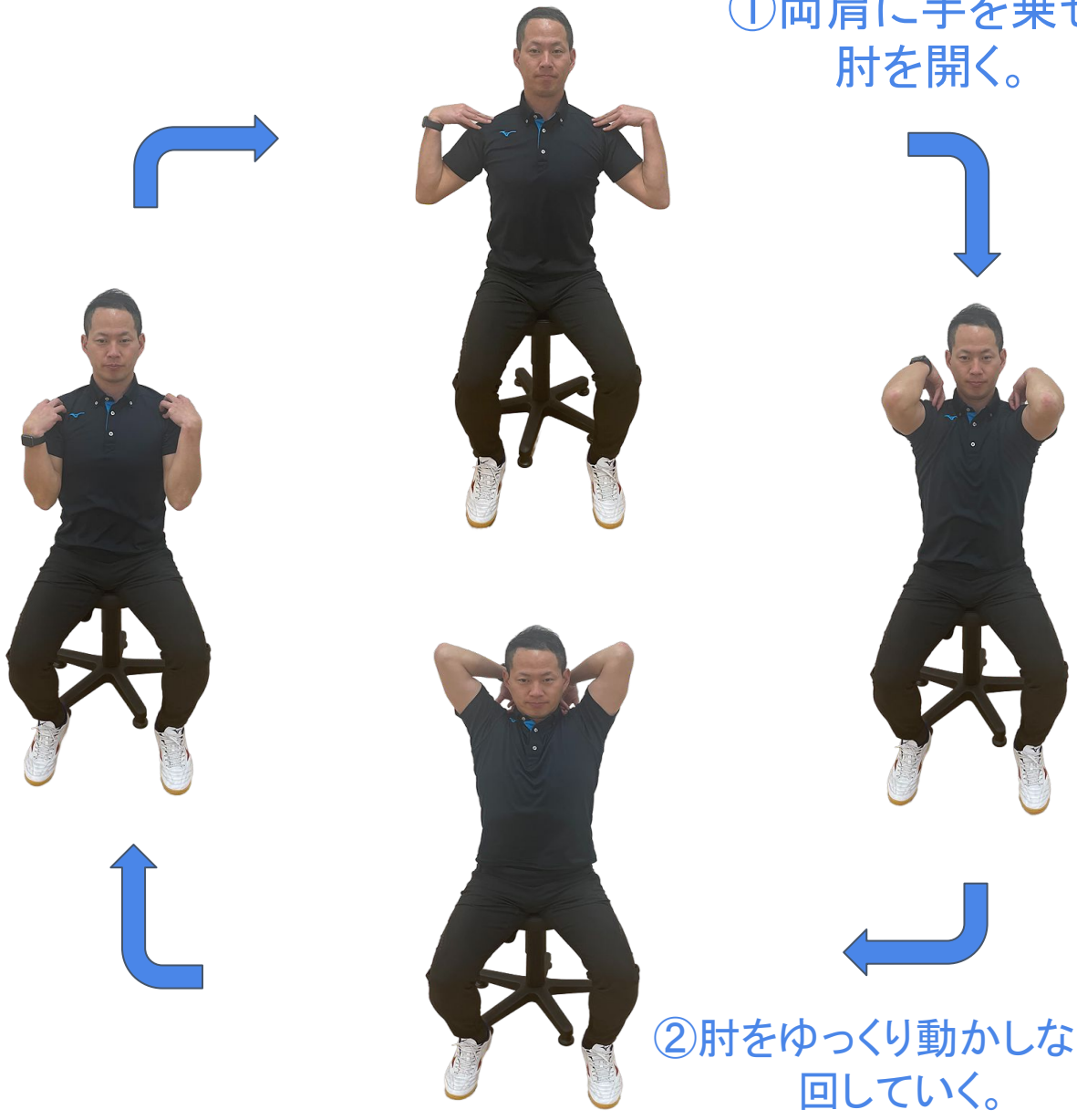


Stiff Shoulder 肩こり改善

◇ 肩甲骨②

①両肩に手を乗せ、肘を開く。



②肘をゆっくり動かしながら回していく。

◇肘で大きな円を描くようにします。

