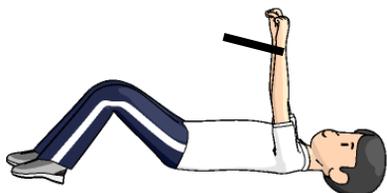


- 基礎編の柔軟性が慣れてきたら、筋力アップへ進んでください。
- 体操の実施については、自己責任である事をご理解ください。(症状が悪化した場合は、再度受診ください)

## 1 肩甲骨をつきあげ運動

- ✓ 10回 3セットを目安に実施しましょう



## 2 背中よせ運動

- ✓ 10回 3セットを目安に実施しましょう

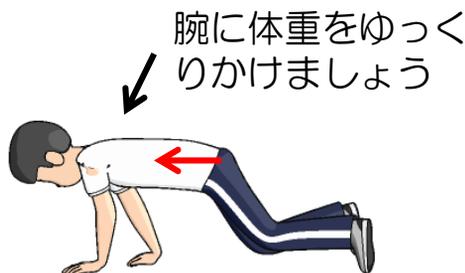


背中をよせましょう



## 3 肩に体重をかける運動

- ✓ 体重をかけた状態で3秒保持します
- ✓ 5回 3セットを目安に実施しましょう



QRコード

YouTube

体操の動画配信中