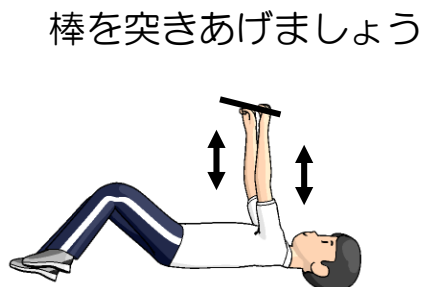
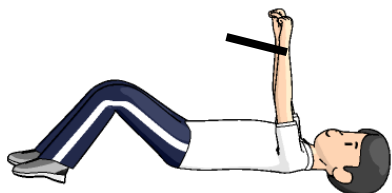


- 基礎編の柔軟性が慣れてきたら、筋力アップへ進んでください。
- 体操の実施については、自己責任である事をご理解ください。(症状が悪化した場合は、再度受診ください)

## 1 肩甲骨をつきあげ運動

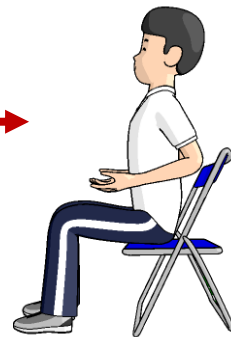
- ✓ 10回 3セットを目安に実施しましょう



棒を突きあげましょう

## 2 背中よせ運動

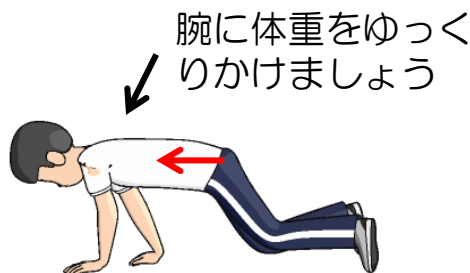
- ✓ 10回 3セットを目安に実施しましょう



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



腕に体重をゆっくりかけましょう



QRコード

YouTube

体操の動画配信中