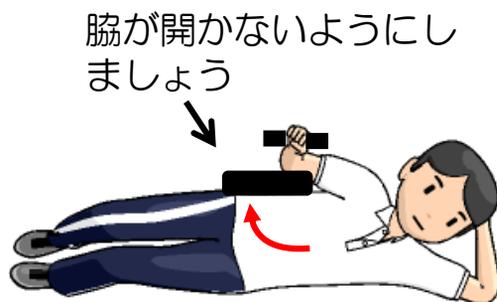
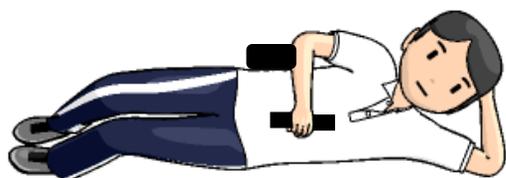


肩の痛み 筋力アップを目的とした運動 応用編

- 基礎編が楽に感じたら、応用編へ進んでください。
- 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)

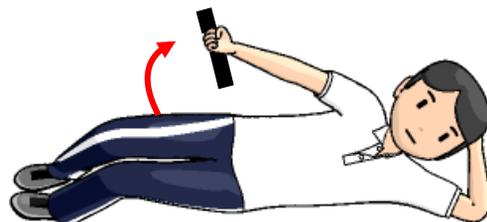
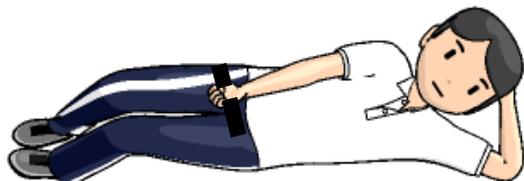
1 ペットボトル体操①

- ✓ ペットボトル500gを準備しましょう。
- ✓ 10回 3セットを目安に実施しましょう。



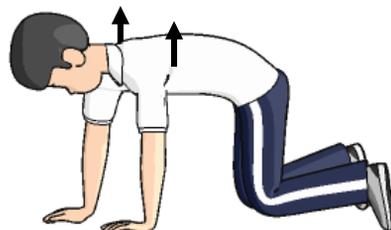
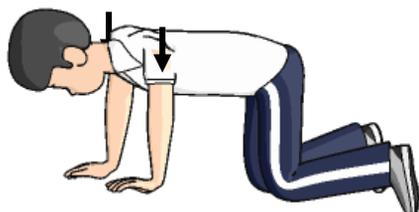
2 ペットボトル体操②

- ✓ ペットボトル500gを準備しましょう。
- ✓ 10回 3セットを目安に実施しましょう。



3 肩甲骨の運動

- ✓ 肩甲骨を寄せる・離す運動をしましょう。
- ✓ 10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