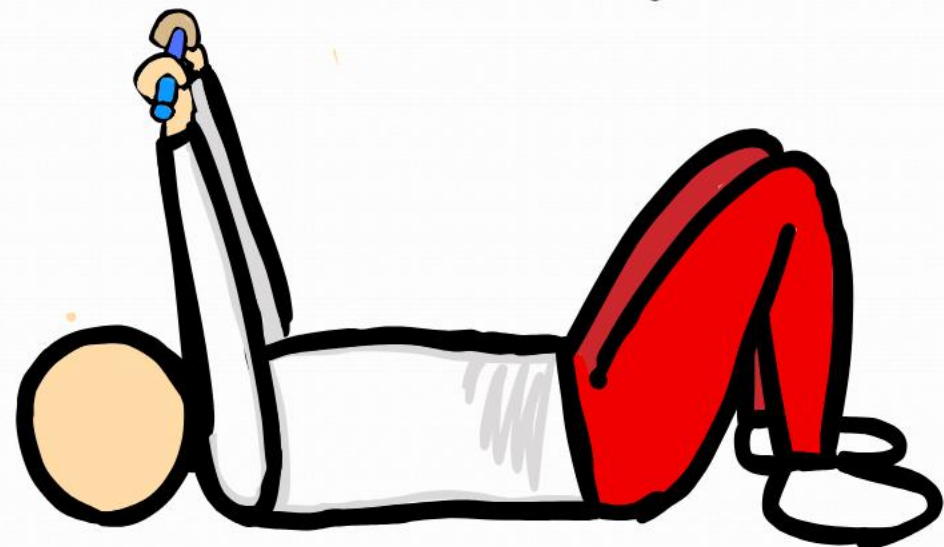


棒による肩関節屈曲運動

10回1セットを数セット。
週2～3セットを目指しましょう！

棒を両手に肩はばに持
って少しずつ上げてい
きましょう。



※肩に痛みのある場合

上げる際は、痛くない方で
あげて、痛い方は
力を抜いた状態でやろう

