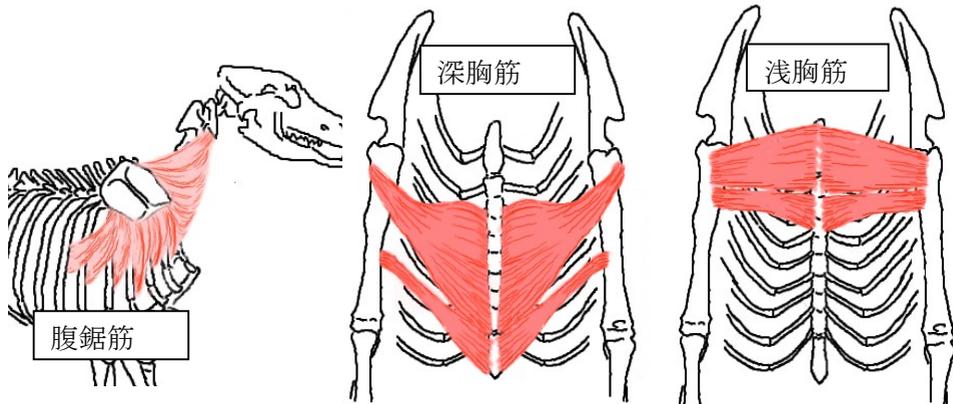
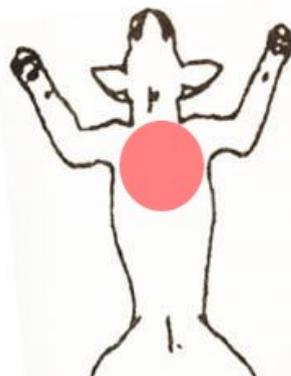


## 肩甲骨ゆるめ

主にケアしたい筋肉

- 腹鋸筋
- 深胸筋
- 浅胸筋



肩甲骨を背中まんべんなく動かします。  
片手は腕の付け根、もう片方の手は背中で  
肩甲骨の動きを確認しながら行って下さい。

真上、斜め前、斜め後ろの三方向へ  
無理のない範囲で  
動かしてください。

