



# リハハウス | 壁伝いでの側方挙上 (運動・ストレッチ)

回

セット

- ・壁に対して横向きに立ち、少し離れましょう
- ・片手を壁につけましょう
- ・【上げる → 壁に近づく → 離れる → 下げる】動作を繰り返しましょう

