



# リハハウス | 肩甲骨のストレッチ（前方）

回

セット

- ・ 胸の前で手を組み背筋を伸ばしましょう
- ・ 背中と首を丸めて、手を前方へできるだけ遠くに伸ばしましょう
- ・ 元の位置にゆっくり戻しましょう

