

(6)

マウアー・マンツル

やり方(その3) のは男様に、主骨椎<sup>背骨</sup>の  
サビませ。女性に、取り出しーしガッ。  
インマニヤス。

肩の痛風

肩トレ

筋トレ

肩こり 防止の 筋トレが有効ゾー

アソナラフ (強、張、強、15分程度)

肩こり  
イキレ  
イキレ  
イキレ

手ひらいた  
思いきう程度

アソナラフ

アソナラフ

アソナラフ

右と左  
上下に振る

⑤ アウターマウス  
 ヤリ方(その3) 12月 男性: 主専理 佐々木  
 サビサシ。女はと取り出し……し、ガツ  
 ン！  
 5. 肩・肩周  
 肩こり 肩止す 筋トシ ヨウ  
 アソノ、 (注: 強、15分おきに)  
 肩こり 肩止す 筋トシ ヨウ  
 アソノ、 (注: 強、15分おきに)  
 肩こり 肩止す 筋トシ ヨウ  
 アソノ、 (注: 強、15分おきに)

⑤  
 やり方(その3) 12月 男性: 主指導 稲垣あき  
 ナビセキ 女性: 取り出しーしーしーガッー  
 イーアッー  
 五・肩・肩周  



 肩こり 防止 筋トシカホリ ソー  
 アイソメトリック (筋・強・15秒持ちこ)  



 思いやり  
 上 下 左右 前後

[illegible][illegible]

やリ方(その3) (1)27 男 主 導 係 員 61

サビサシ。女は取り立てて……、ガリガリ……  
インテリさん。

五、肩、肩用  
ア  
ブ  
筋トシ  
肩コリ  
肩止す 筋トシをアサシ ヨー  
アイソメトリック (往、張、強、15秒間×何回)

手前より同じ  
思い、肩、(押、握)

上、下、右、左、合

[illegible]

(6) アウターマッセル

サリガ(その3) のつ男性：主痛領域は  
サビマシ、女性：玉子取り出しーしガツー  
インナーマッセル

五輪の原則

筋トレ

肩こり 防止の 筋トレからなる ジョー  
アイソメツ (強、強、強、15秒×何回)

水  
を  
注  
入  
す  
と  
背  
筋  
が  
硬  
直  
し  
て  
い  
き  
ま  
す

肩こり  
を  
防  
ぐ  
に  
は  
背  
筋  
を  
鍛  
え  
な  
け  
れ  
ば  
な  
ら  
ず  
い  
き  
ま  
す

上  
下  
7  
割  
合

[illegible]

⑥  
アタマ・首  
わり方(その3) いつし男は、主導権を握る  
サビゼイ女も取り出し……しガッ……  
イン・オムス

肩こり 防止の筋トレをちろゾー  
アイハッポ (張、強、強、15分おけ)

手前うめ  
思ひ込(伸)め  
右  
左  
上  
下  
伸合

[illegible]

(6) アタラク・マヌ  
男に主権を認めさせる。  
ナビヤ、女を取り出し……シラツ  
イザノミコ

玉子角用  
筋トレ

肩こり防止の筋トレがあるゾー  
アイハル (8歳強、15歳の母に)

手を出さず固い  
足は強く握る  
上まで上げて寝合

(6) アウターマッセル

やり方(その3) いづれ男<sup>性に主する為には</sup>

サビをす。女は取りまて……クワッ  
インとスル

五ヶ所肩周

筋トレ

肩こり防止の筋ストレッチゾー

アイハムズ (強、張、しなやかに)

イムレ

おろちん同い  
思へば強くなる

上で下を引合

やり方(その3) いっぽ男に主権を渡す  
サビます。女は取り出しーいしクリツ...

五ヶ所・肩周

筋トレ

肩こり 防止の筋トレをおこなうゾー

アイソメツク (強、強、強、15秒×何回)

手ごう同位  
思ひ強く押す(何回)

右肩  
左肩  
上下で押し合う

やり方(その3) いっぽ男 主尊 恒楽院  
サビです。女 主 取りまーいーしーろ。

五・肩・肩周

筋トレ

肩こり 防止の筋トレカギツォー

アイムスッ (強、強、強、10秒間押し)

肩こり同定  
思ひ強く押さへ

上へ下へ押さへ合

[illegible]