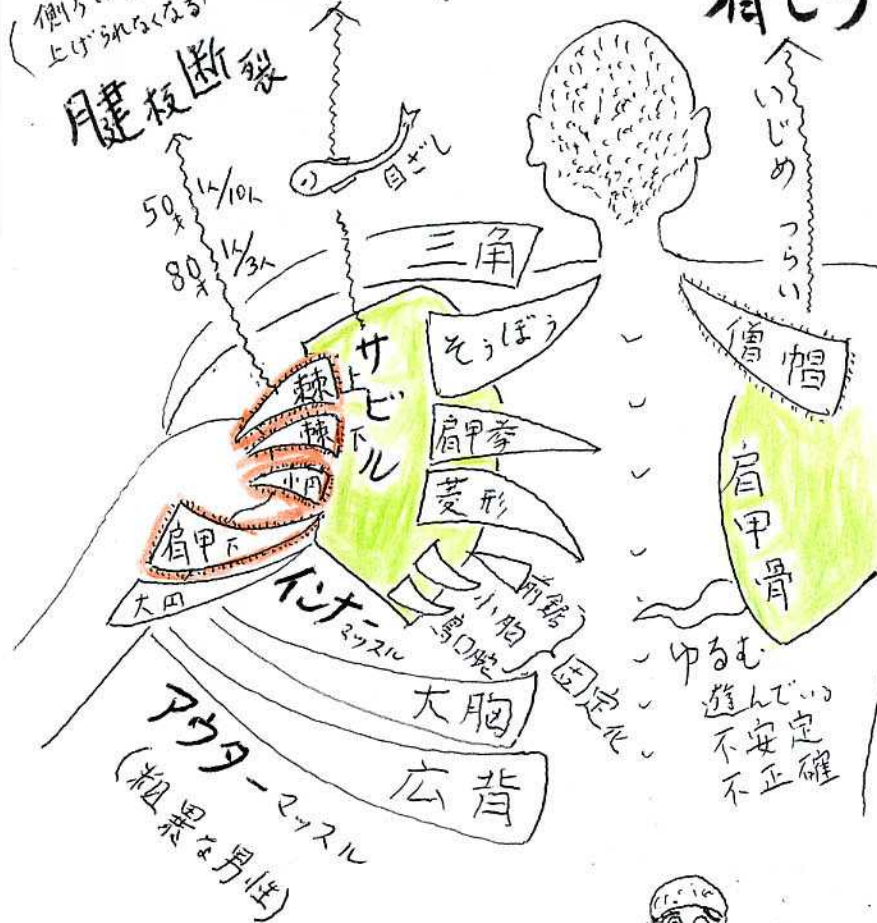


# 四+五+肩

(側方に手を  
上げられなくなる)

腱断裂



## 肩こり

いじめ  
つらい

良い悪い  
上へ内へ前へ  
下へ外へうしろへ  
正しい普通  
得する損  
美しいイカリ肩

棘上 45°まで上げる  
棘下 収める  
肩甲骨下

インナーマッスル(女性)

強化(心強くなる)

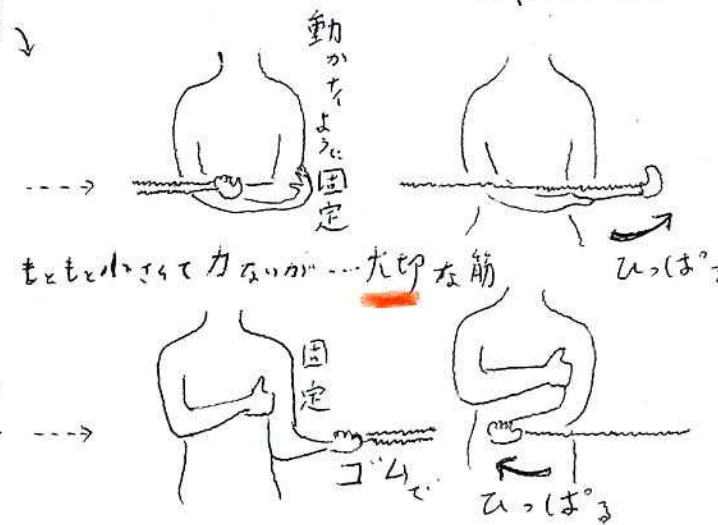
(安定)正しい

## ストレッチ

ゴルフ テニスクラ ブラジャー



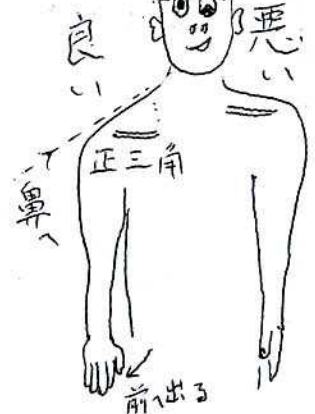
体重を利用して、最低100カウント以上1分間  
でも、20分で、モトにもどる



上から入れる



自己筋トレ  
最高のパーセント  
15カウント



朝手しびれ