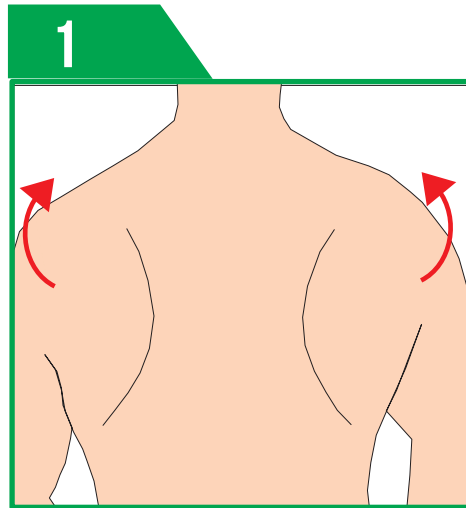


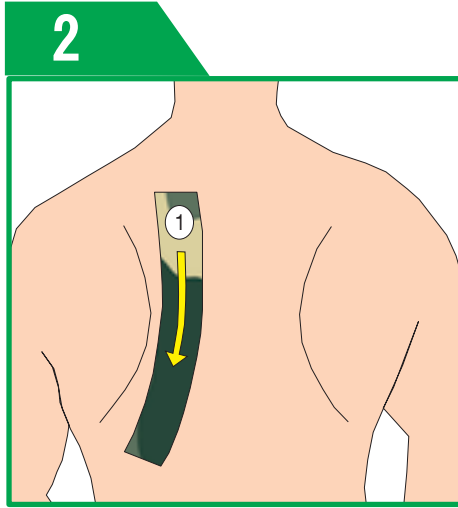
腕・肩の瞬発的な動作で使う筋肉をサポート(背中中の張り・痛み)

目安の長さ20cm前後



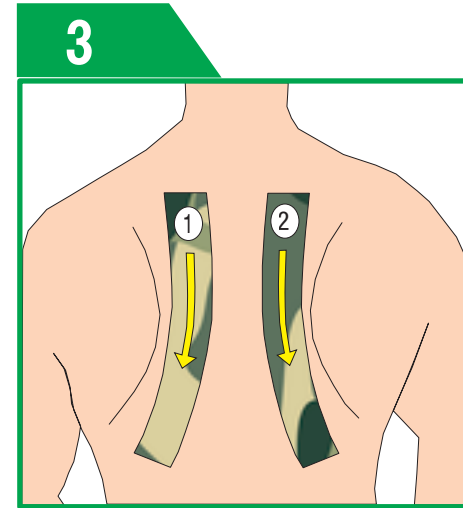
1

前かがみになり背中を丸め  
肩甲骨が開いた状態にします。



2

肩甲骨を包み込むように  
下に向かって貼ります。



3

反対側も同じ用に肩甲骨を  
包み込むように貼ります。