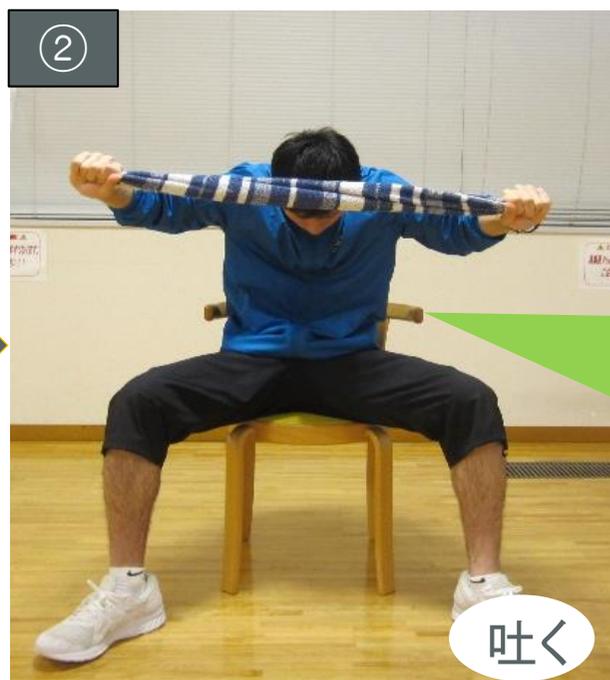
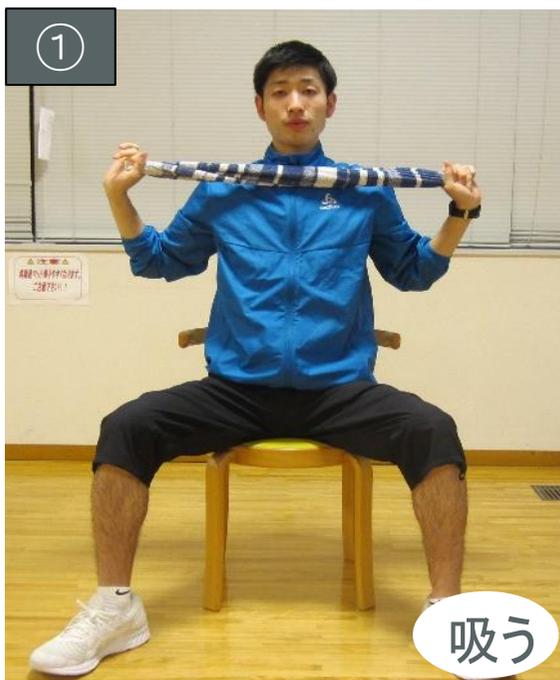
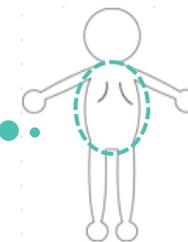


背中・腰伸ばし

背中・腰を伸ばす運動です!



①タオルを肩幅より
広めに握り、胸の前に
引き寄せます。

②背中を丸めながら、
タオルを床と平行にし、
前に押し出します。

10秒程度キープ 5回

POINT

- ✓ 肩甲骨を離して、間を伸ばすイメージで!
- ✓ 呼吸は止めない
- ✓ 気持ちの良い範囲で行う

