

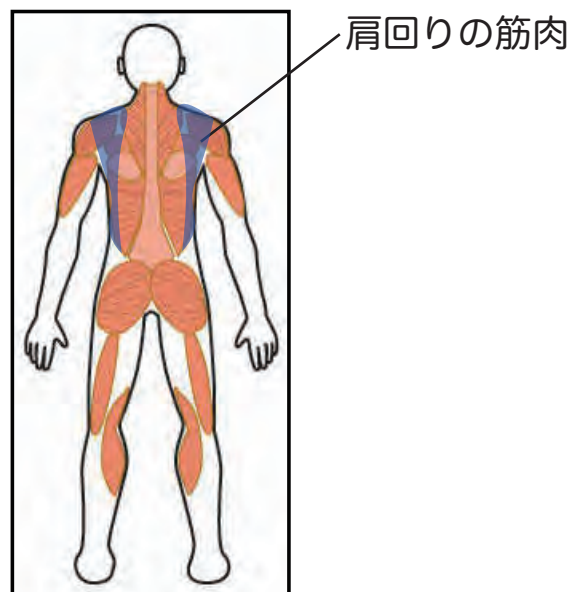
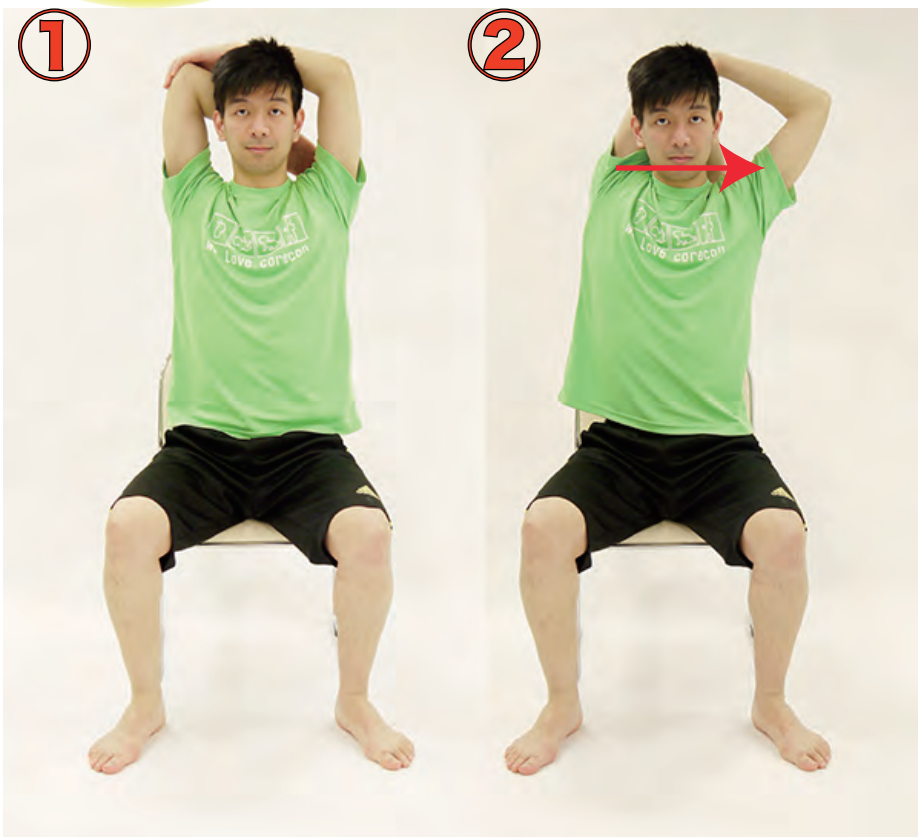
肩のストレッチ

●「肩回りの筋肉」を伸ばしましょう！

- ①「バンザイ」をした状態から肘を曲げます。
- ②片方の手で肘を持ち、下へ引っ張ります。

《(片側) 5 秒間 ×3 回》

POINT 背中が猫背にならないように！



《ストレッチで期待できる効果！》

- ① 血流がよくなる！
- ② 体内に酸素が巡り、頭スッキリ！
- ③ ケガや四十肩などの予防！