



【ルール】

お尻の後ろで手を組みます。胸をそらすように、組んだ手をそのまま上部へ持っていきます。

【ポイント】

左右の肩甲骨が背中にくっつくように胸を開きます。
体を傾けるのではなく、腕を後方に上げるようにします。
痛みのない範囲で、ゆっくりと行いましょう。

目的・効果

胸のストレッチ