今日のミニリハ

胸ひらき

【ルール】

頭の後ろで両手を組み、両肘を後ろへ開きます。
顔をあげ、胸を開くようにしましょう。

【ポイント】

ゆっくりと、痛みを感じない範囲で行いましょう。

目的・効果　姿勢の矯正、座位バランス