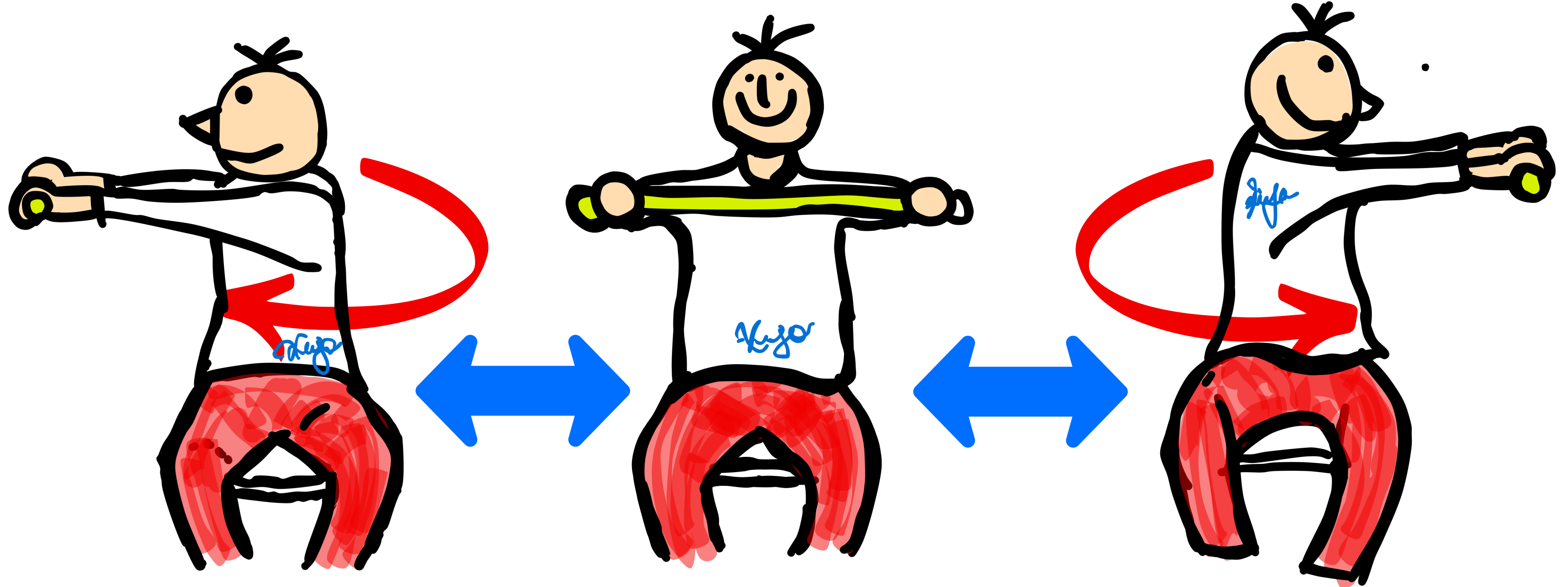


体幹回旋 肩甲骨運動

・タオル持って腕をのばし横にねじる
下半身が動かないよう注意しよう



効果

姿勢改善、肩こり予防、四十肩予防、猫背予防