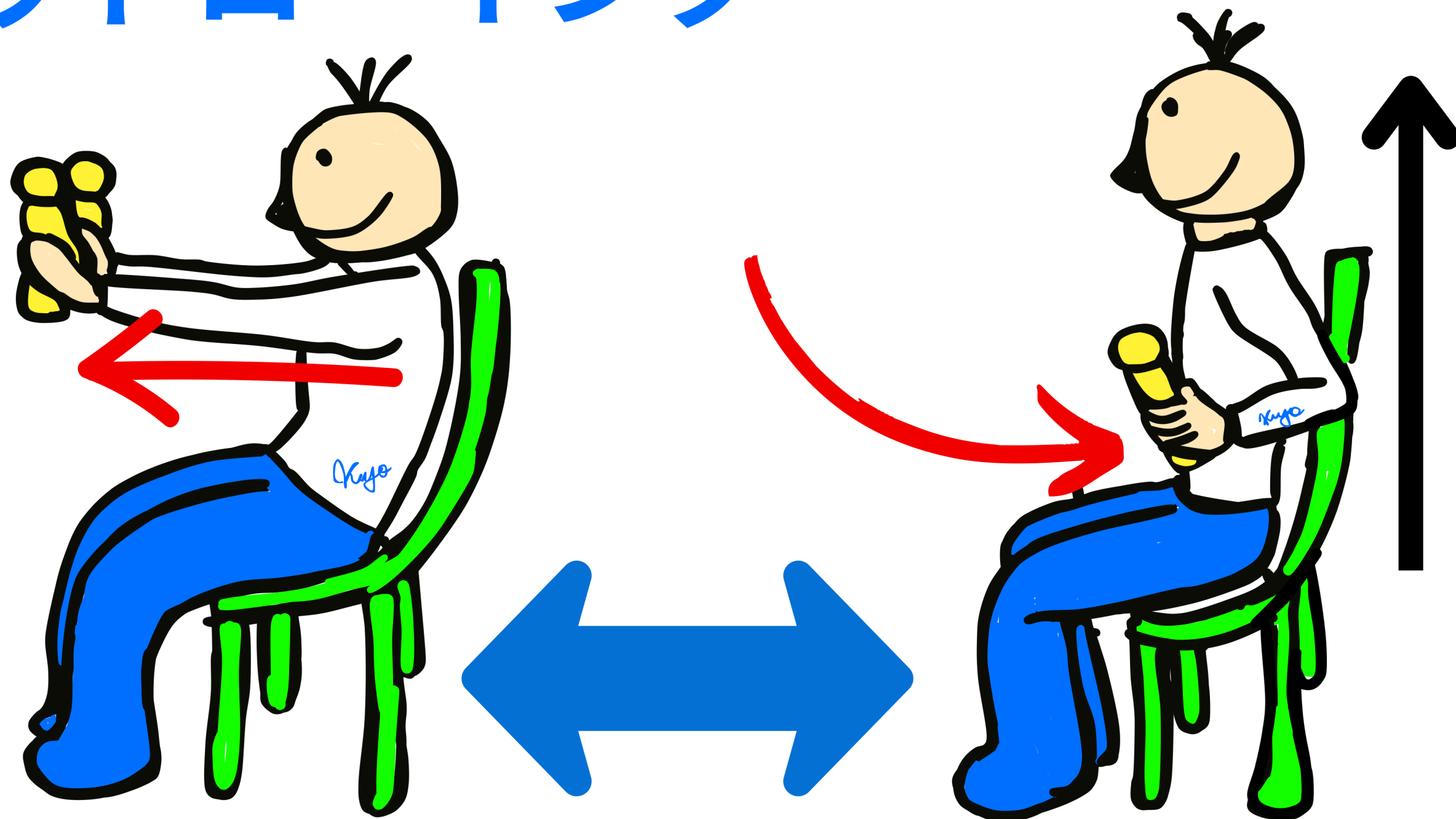


シーテッドローイング



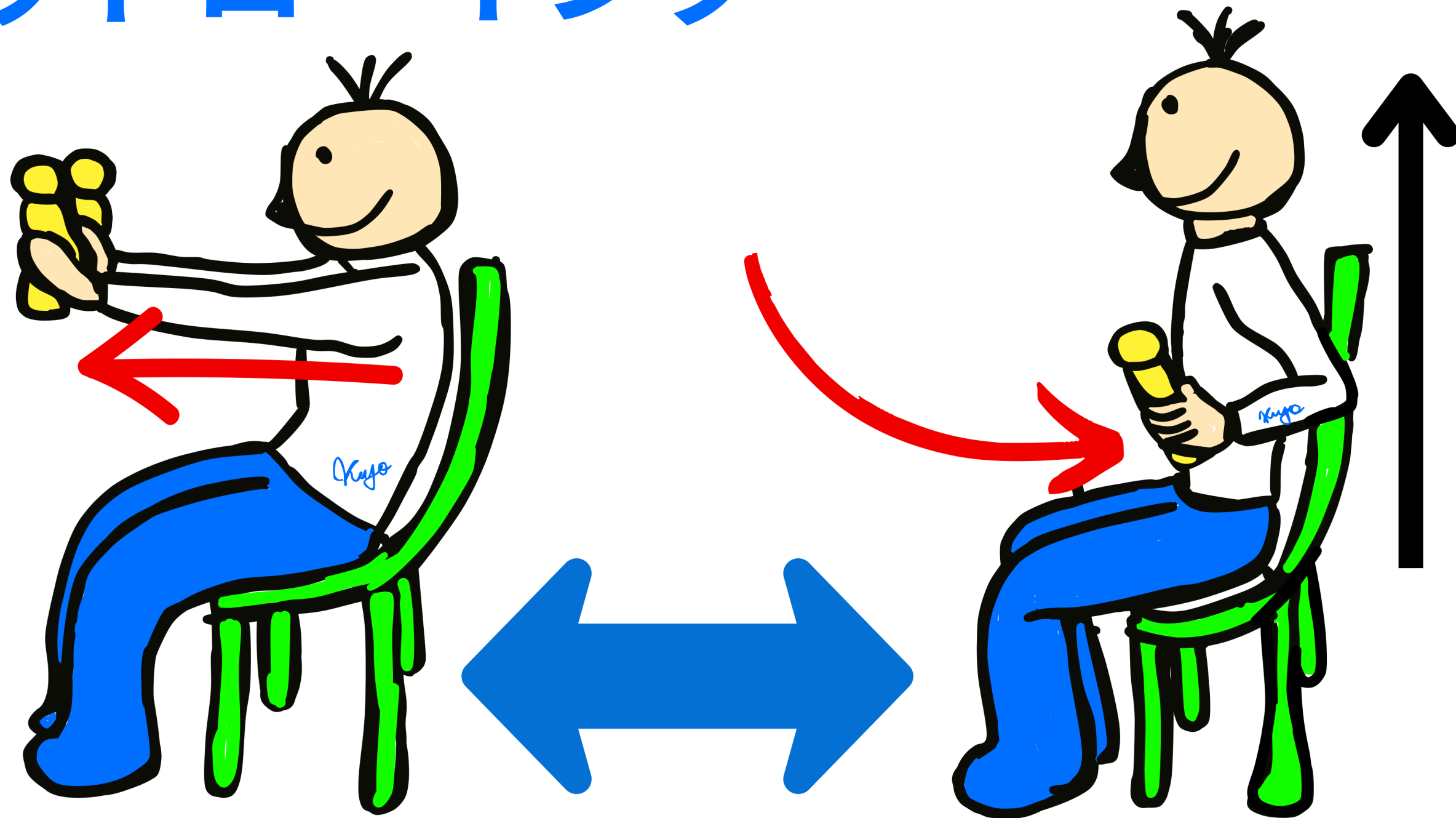
軽いものを持って脇を締めてのぼします

肘を後ろに引いて肩甲骨を寄ませよう
背筋は伸ばしてね

効果

姿勢改善、肩こり予防、四十肩 予防、猫背予防

シーテッドローイング



軽いものを持って脇を締めてのぼします

肘を後ろに引いて肩甲骨を寄ませよう
背筋は伸ばしてね

効果

姿勢改善、肩こり予防、四十肩 予防、猫背予防