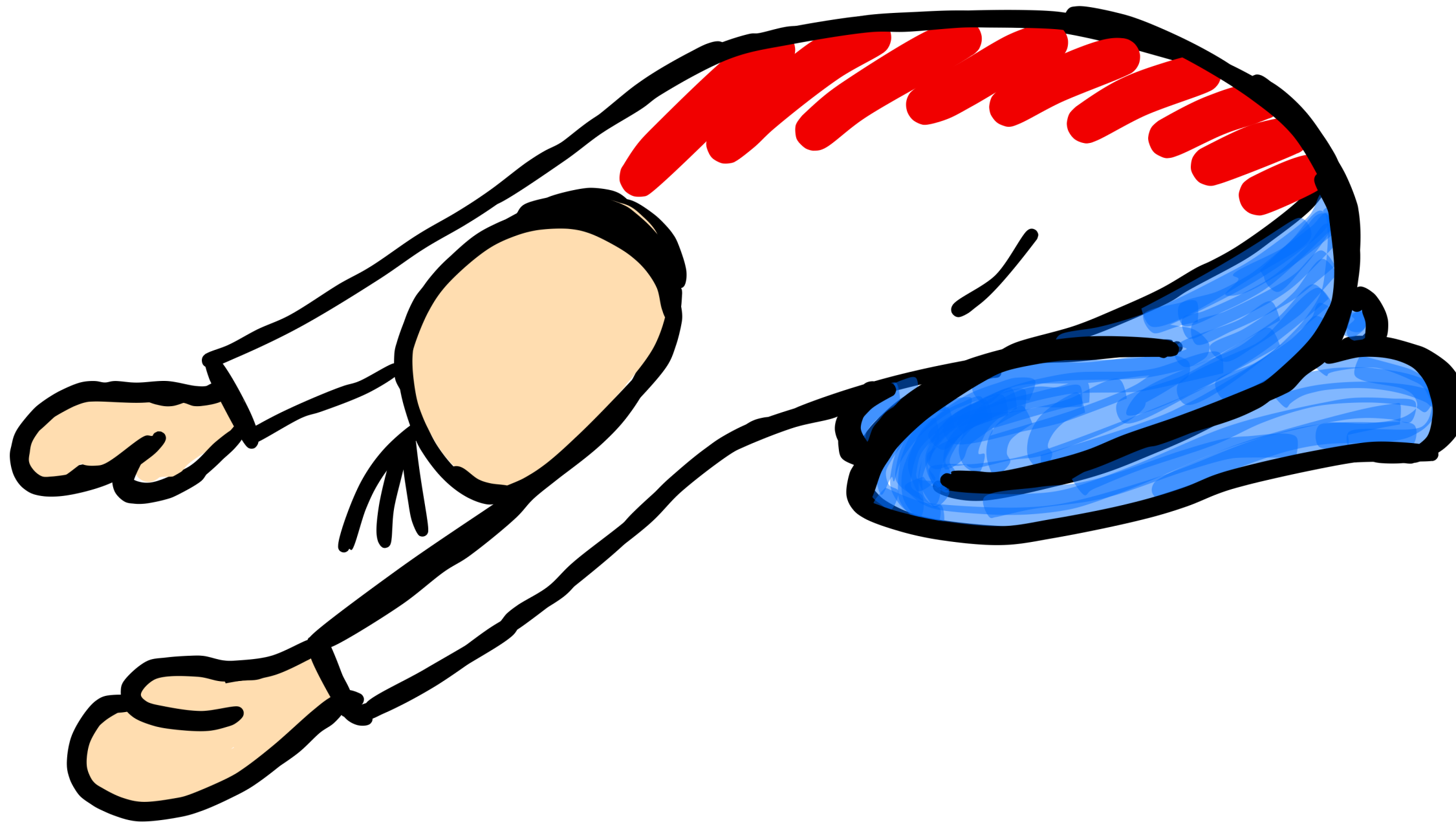


背面のストレッチ

- ・手を前に出しお尻を突き出して
土下座姿勢で背中の筋肉を伸ばそう
腕までついてる広背筋のストレッチ



効果

姿勢改善、肩こり予防、四十肩 予防、猫背予防