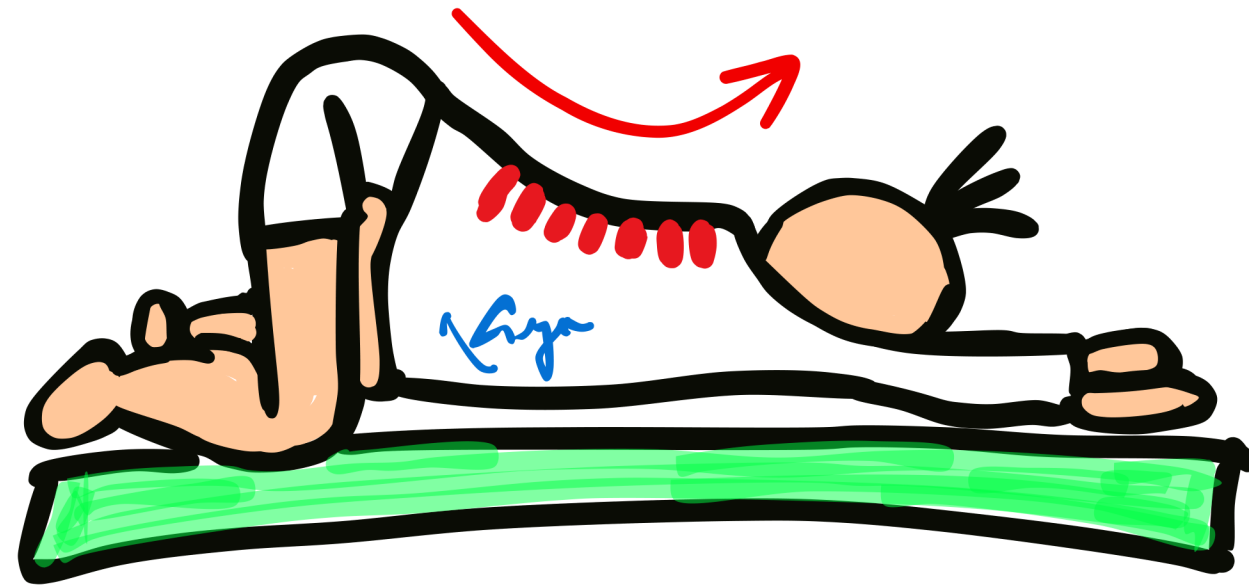


上部体幹ストレッチ

上部体幹の可動性低下は下部の姿勢不良や間違った体の使い方を招いてしまう



体幹上部のストレッチ



体幹上部回旋のストレッチ



脊柱起立筋の両側のストレッチ



脊柱起立筋の片側のストレッチ

効果

姿勢改善、猫背予防、円背予防

腰痛予防