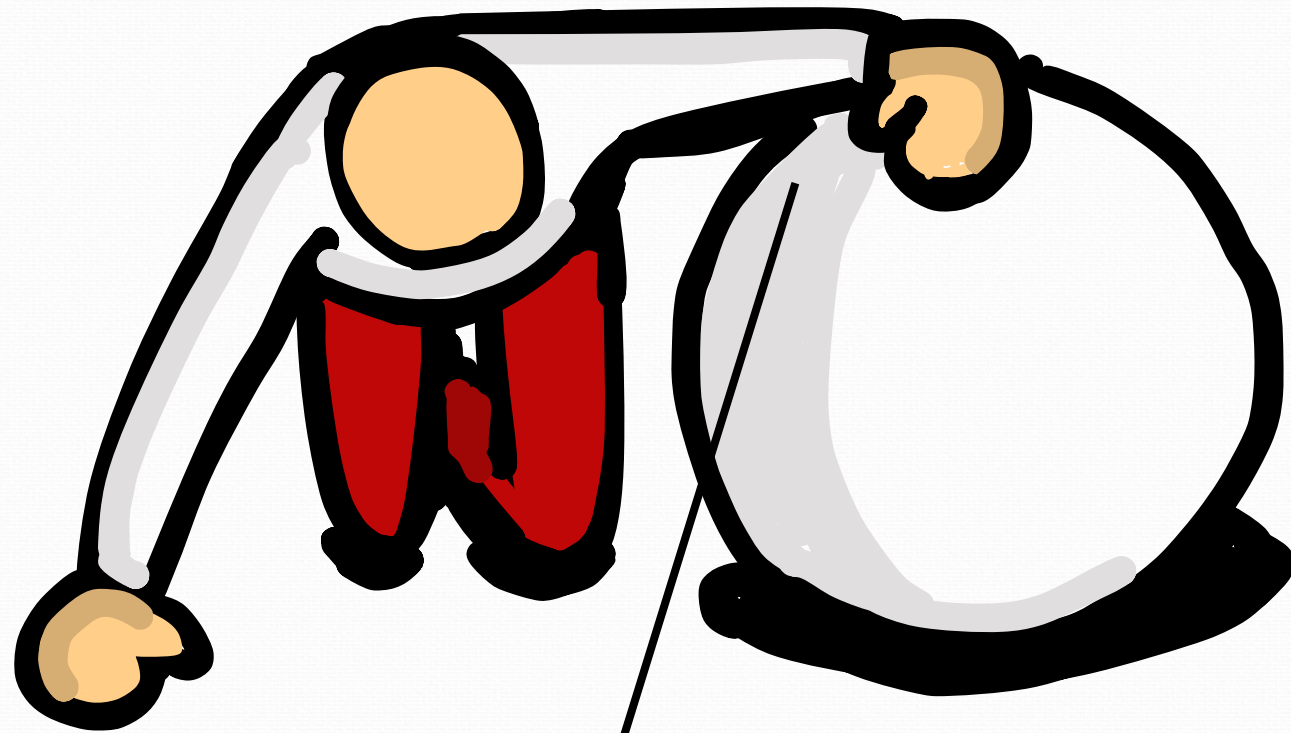


むねのストレッチ

胸と肩の可動性を高め、全体的な姿勢を改善するのに役立ちます。



腕を横に伸ばし肘と前腕を90度の角度でボールに置きます

ゆっくり肘を曲げて胸を地面に近付けよう。

胸にストレッチを感じたら
ゆっくり呼吸を2、3回しよう

