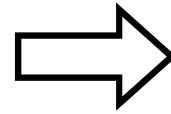


背中(広背筋)ストレッチ



1、四つ這いの状態から肘をついた状態が開始姿勢です。



2、肘が離れないようにしながらお尻を後方へ引いていき、腕の後ろから背中(○)に伸長感が出てきたら30秒保持します。

△胸、腰が猫背にならないように注意