

STRETCH

- ①肩に手をあてる
- ②肘で円を描くように回す

#01 肩全体

前まわし後ろまわし各5回



【注意点】

背中丸めない



- ①右腕を左腕で抱え、
胸に引き付ける

#02 肩の後ろ

左右20秒×2セット

