

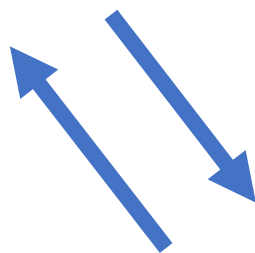
動的ストレッチ

#04 背中・肩

10回



①両手を壁につく



②リズムよく上下にバウンドする



【注意点】

腰を反らないように。

