

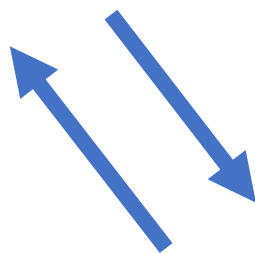
# 動的ストレッチ

## #05 背中バウンド

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。

