

トレーニング

ニートウエルボー
左右交互
10回×2セット

①あお向けに寝転がり、
両手を頭の上に伸ばします。



【注意点】
上体を起こす時に
息を吐きながら行います



②左右交互に、
対角の肘と膝を近づけるように上体を起こす。

