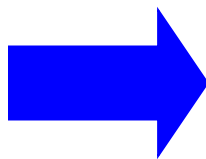


上半身の筋肉

上半身を支えている筋肉

- ・息をこらえない
- ・筋肉が伸びていることを意識して15秒伸ばす



お尻は浮かない
ようにしっかり
踏ん張る

タオルの両端を持ち、両側に引っ張りながら頭の上まで持ち上げて伸ばす。体を傾ける。反対側も行う。お尻を浮かさずに左手をひっぱりながら左側へ身体を傾ける。反対側も行う。