

# 胸の筋肉

腕を動かすとき、息を吸うときに使う筋肉

- ・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

タオルを腰の後ろで持ち、両側に引っ張りながらさらに後ろのほうへ伸ばす。胸を前に突き出すようにして身体の前面の筋肉を伸ばす。



身体を前に  
傾けないように

手の平の向きは  
どちらでもよい