

# 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



顔も後ろへ

膝は前を  
向けたまま

タオルを肩幅の長さで持ち、左側に引っ張りながら左側へ上半身をひねる。両肘は伸ばしたまま引っ張るほうがよく伸びる。反対側も行う。