

上半身の筋肉

肩周りの筋肉

- ・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



タオルを肩幅の長さで持ち、身体は正面に向けたまま左側へ引っ張る。右肘は引っ張られて自然と伸びる感じにする。反対側も行う。