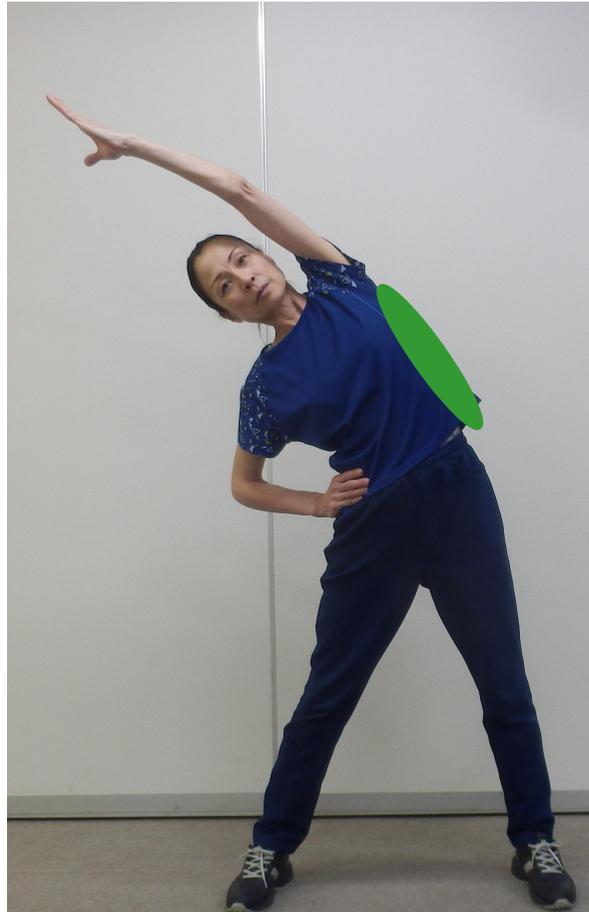


背中、上半身の横

上半身を支える筋肉

- ・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



脚を左右に開いて立つ。
左手を腰にあて、
右手の掌は前に向け、腕
を上げる。
上半身を左側へ曲げる。
背中からわきの筋肉を
伸ばす。
左側も同様に行う。