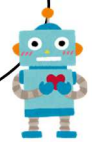
やってみよう！腕ねじり

肩回り，肩甲骨を動かすことで肩こり解消！また，二の腕の筋力アップや猫背予防にも効果的

☆左右各

（１０回×２～３セット）

☆呼吸は止めないで！
☆肩に痛みのある方は，
無理のないように！



① 姿勢を正し，手を横にあげて，ゆっくりと肩から腕を後ろ側にねじる。
② 続けて，ゆっくりと肩から腕を前側にねじる。
③ ①②を交互に続けて行う。