

腹斜筋・広背筋ストレッチ

👉 ポイント

伸ばす手をしっかり引っ張ること

①



伸ばす方の手を反対の手でつかみ、上に引き上げる



腕を引っ張りながら真横に倒し、10秒間キープする



①の姿勢に戻り、膝を少し曲げ斜め45度に倒し、同じく10秒間キープする

これを左右、1日10回ずつ目安に行います。

呼吸を止めないように注意してください

伸ばすときは顔を真下に向けましょう！