

胸部と腕のストレッチング



© 2025 高宮朋子 All Rights Reserved.



胸部と腕のストレッチング

- ・ 椅子の背もたれから背を離して座る
- ・ 両手を下げ肘を伸ばし、手の平を正面



© 2025 高宮朋子 All Rights Reserved.



胸部と腕のストレッチング

- ・ 椅子の背もたれから背を離して座る
- ・ 両手を下げ肘を伸ばし、手の平を正面
- ・ 腕の付け根から手の平を外廻し
- ・ 背の肩甲骨を寄せ、胸を広げて



© 2025 高宮朋子 All Rights Reserved.

