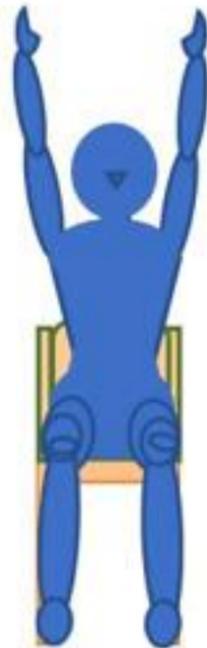


# 体側と胸と肩甲骨周囲のストレッチング



# 体側と胸と肩甲骨周囲のストレッチング

- ・両手を肩に添え
- ・両腕を上げて、脇(体幹)を伸ばす

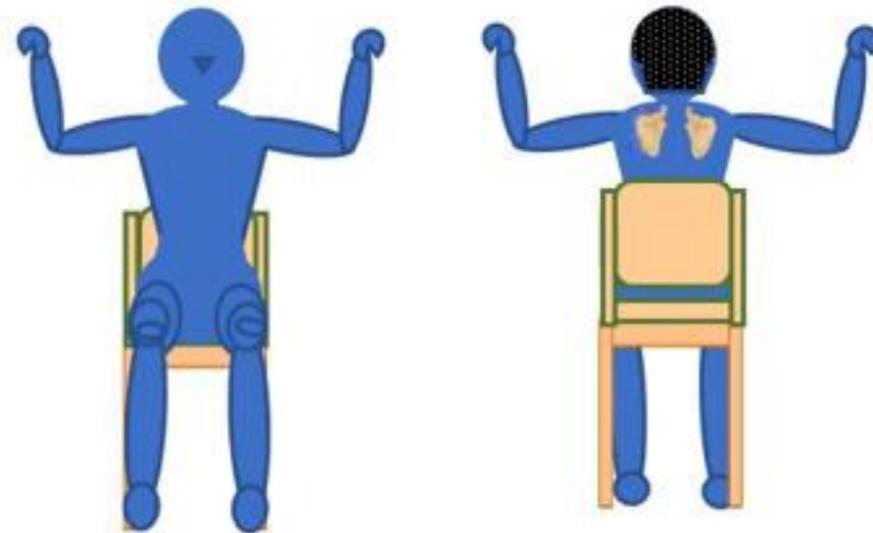


© 2025 高宮朋子 All Rights Reserved.



# 体側と胸と肩甲骨周囲のストレッチング

- ・両手を肩に添え
- ・両腕を上げて、脇(体幹)を伸ばす
- ・3秒間のストレッチング
- ・手の平を外廻しに、軽くグーと握り
- ・両肘を曲げながら、背中に肘を隠すように



© 2025 高宮朋子 All Rights Reserved.

