

三角筋



さらにできる方は、肩の後方へ
※腰が反らないよう意識する。

モデル：白石インストラクター

肩回りの強化とほぐし

効果：血行促進、肩こりの防止

方法：息を吸いながらタオルを頭の上へ。

吐きながら胸の前にもどす。

1セット5回程度

丹田を意識して、

肩は下げた状態で行いましょう。

