

【08_胸】



- ・胸を伸ばし、背中を鍛えます
- ・両手を身体の後方で組み、肘を伸ばし後方に持ち上げます
- ・腰が反らないように、また身体が前に倒れないように注意しましょう
- ・手の高さを後方に引き上げるほど、効果を高めます
- ・姿勢取りが難しい方は手をほどもき、斜め下で後方に引いていきましょう

