

胸開きエクササイズ

このエクササイズは、猫背防止にも効果的です。
そして、肩甲骨の内側のストレッチ、大胸筋のストレッチ効果があります。

① 手を後ろで組む

- 顔は正面をみます。
- 肘を伸ばします。
- 可能なら手のひら同士は付けます。



② 腕を上げ下げする

①の姿勢が崩れないように腕を上げたり下げたりします。
10回繰り返します。



※手のひら同士がつかない、肘を伸ばせない、腕が上がらない方もいると思います。無理せずできる範囲で行いましょう。
繰り返すことで少しずつできることが増えます。