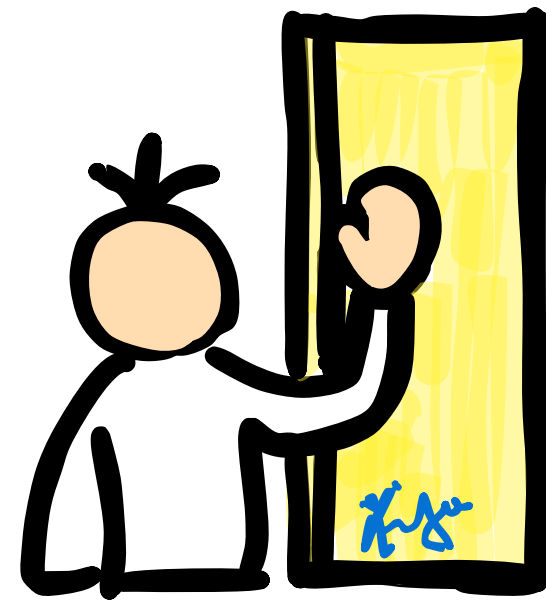


大胸筋のストレッチ

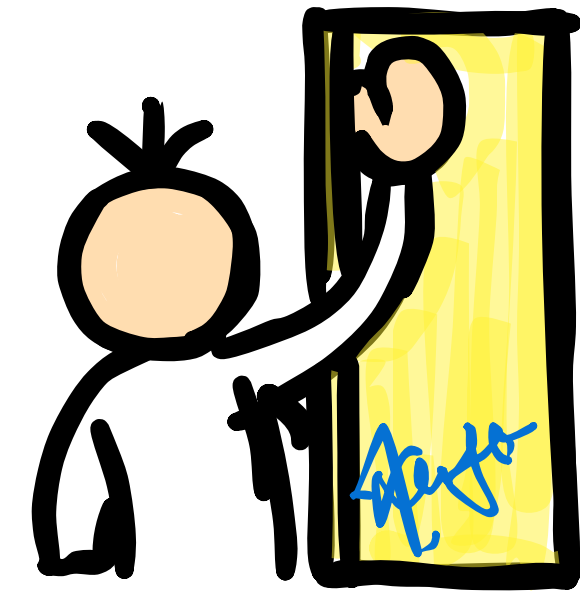
- ・ 壁に腕とひじを当てる
- ・ 体を動かして肩と胸の前を伸ばす



大胸筋下部



大胸筋中部



大胸筋下部

効果

姿勢改善、肩こり予防、四十肩予防、猫背予防には最適