



いすに座ってストレッチ



<胸>



体の後ろで手を組み、
胸を張ります。

<体側>



腕を上には伸ばし、体を
横に倒します。

<背中>



体の前で手を組み、腕を伸ばし
ながら背中を丸めます。

床に座るのが大変！
という方にオススメの
ストレッチです！



