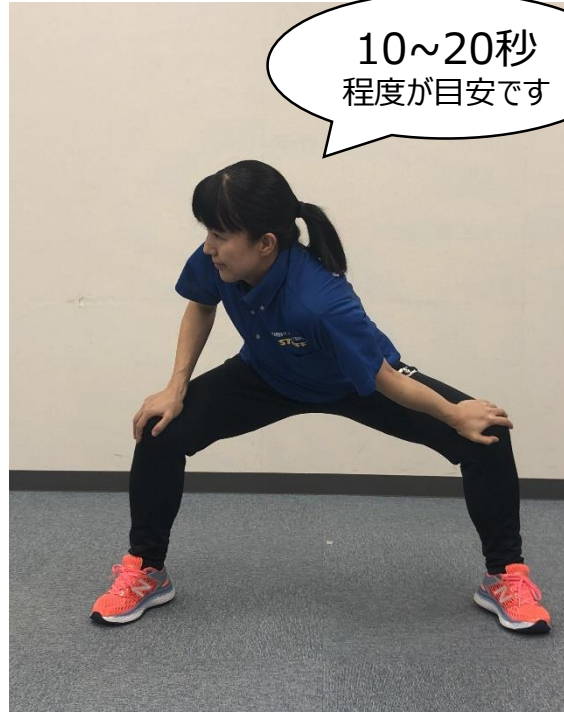


股割り肩入れストレッチ



- ①脚を大きく開き、腰を落とします
つま先は外向き！



- ②上半身をひねって右肩を前に入れます
③反対も同様に行いましょう



膝が内側に入らないように注意！

肩周りや腰周りの
疲労解消に効果的！



健康立県いいがた

すきま時間に
ストレッチング！



ち〜とばつか動効果 (うごこうか)