

# 二の腕スライド(胸前)

①

胸の前で手を組み、  
肘を張る



②

肘を背中側に左右交互に  
リズムよく、10~20回引っ張る



上体はまっすぐのまま、  
肩甲骨を動かしましょう

肩甲骨周りの血流が  
良くなり肩こり予防に  
効果的！