

# 二の腕スライド(頭後ろ)

①

頭の後ろで手を組む



②

肘を斜め下に左右交互に  
リズムよく10~20回引っ張る



引っ張った腕の反対側の  
二の腕を伸ばしましょう

肩甲骨周りの血流が  
良くなり肩こり予防や  
二の腕の引き締めに  
効果的！



すきま時間にストレッチング！



ち～とばっか動効果 (うごこうか)