

# いつでもどこでも腕パタ運動



①両腕を背中側に回し  
手のひら同士が向き合うようにする

②鳥の羽のように腕をパタパタ動かし、  
肩甲骨を意識しながら  
手のひら同士を近づける動作を繰り返す

10～20回繰り返すのがおすすめ！

背中引き締め効果的！  
丸まった姿勢もまっすぐに！



すきま時間に筋トレ！



ち〜とばっか動効果 (うごこうか)