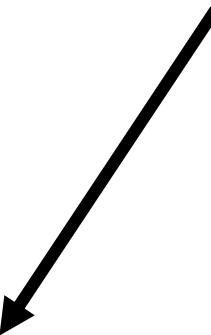


いつでもどこでも腕パタ運動



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！



背中の引き締めに効果的！
丸まつ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)