

肩首のコリに

背中引き締め・胸と左右のストレッチ

凸面上で手首を差し込み、左右の肩甲骨を近づけ首を斜め前にストレッチ



肩のワイパーストレッチからウエストの引き締め

凸面を手前から手首を差し込み指を開き左右に倒す<8~16回>

