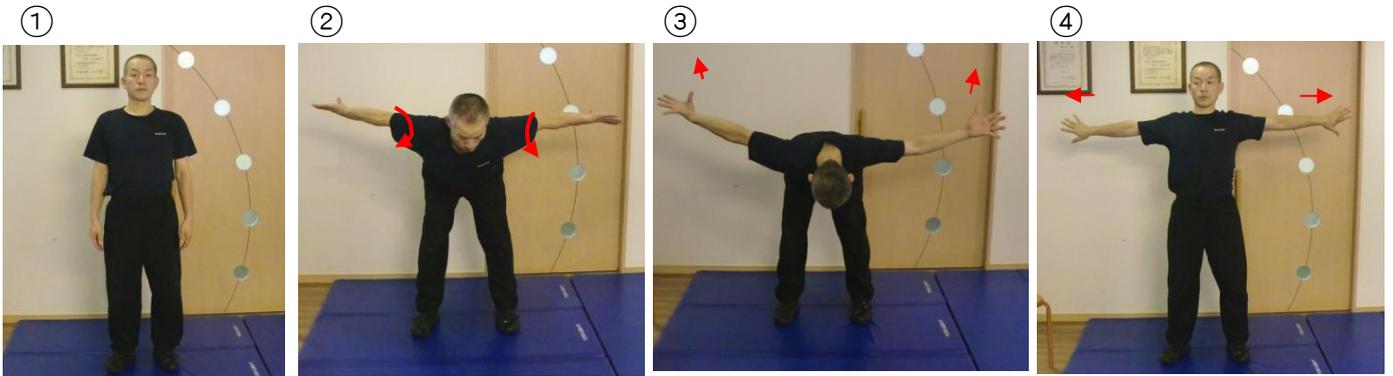
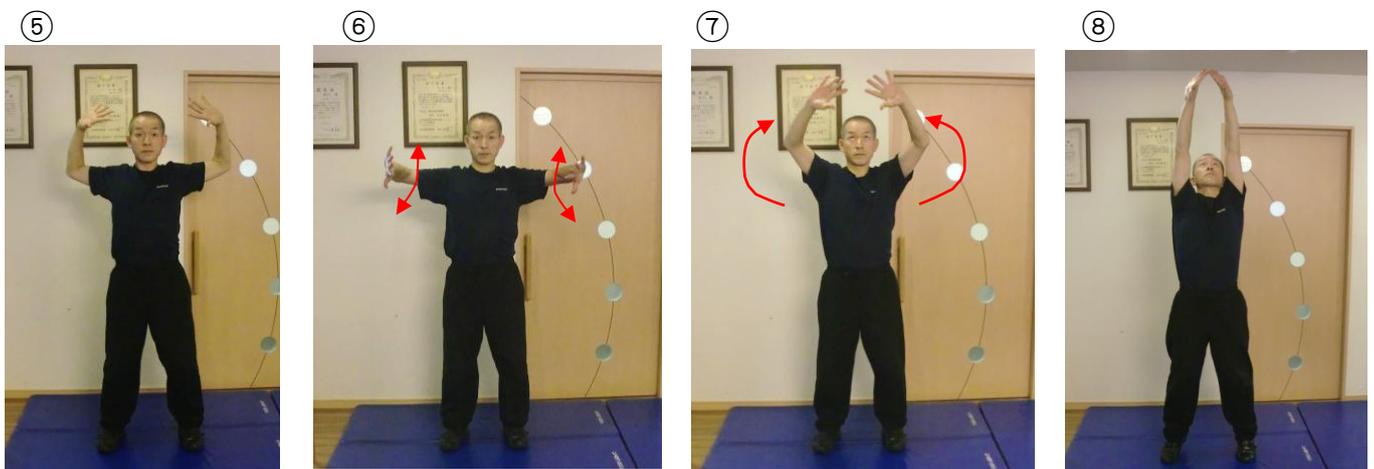


## 大きく胸をひらくロールスピンエクササイズ

肘の柔軟性を高め、肩のインナーマッスルを鍛えます。



- ① 膝裏をのばして立ちます。
- ② 肩を内側に回し、前屈します。
- ③ 頭を下げ、手のひらを上に向けます。
- ④ 小指を横にのばし、胸をはります。肩甲骨を寄せます。



- ⑤ 手のひらを外側に向けながら肘を曲げます。
- ⑥ 息を吐きながら胸をはり、吸いながら倒します。
- ⑦ 肘を遠回りに円を描くように、頭上まで上げます。
- ⑧ 上にのびながら、太ももの内側の筋肉と肛門をしめます。