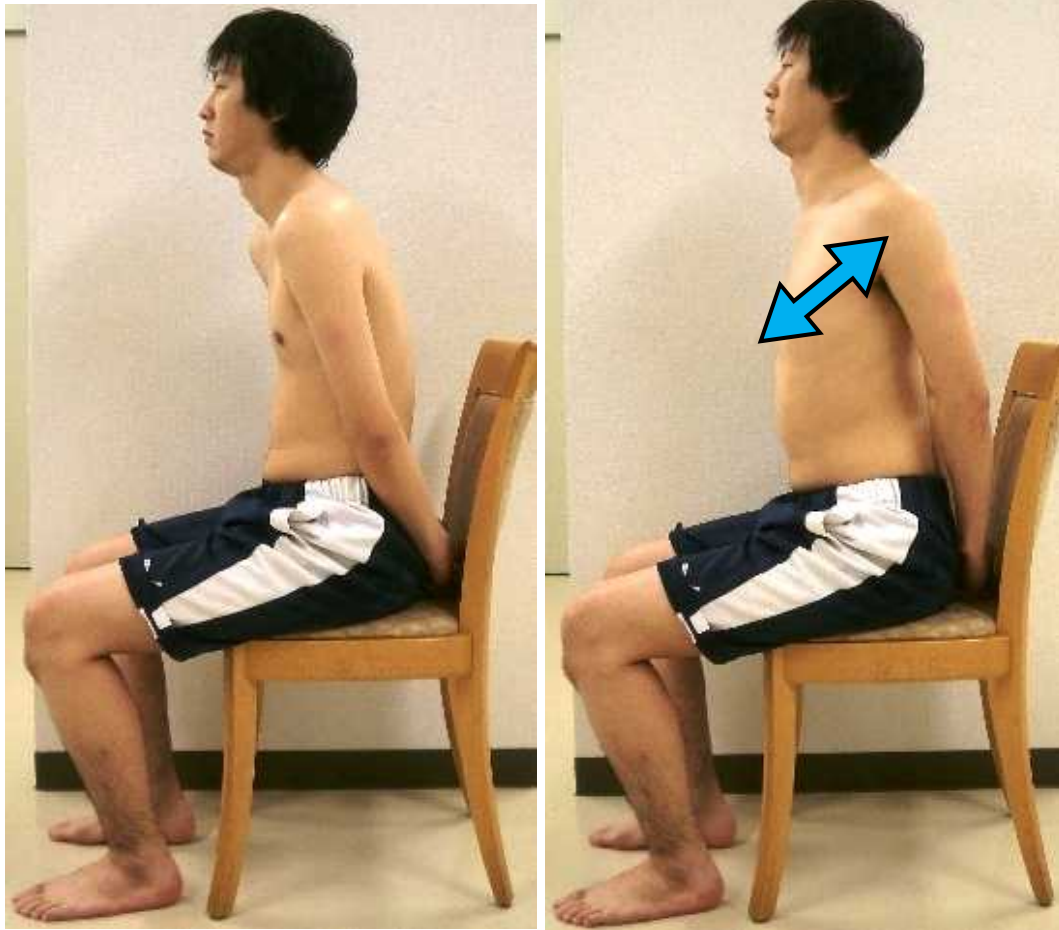


# 大胸筋のストレッチ



1. 座った状態から両手を体の後ろで組む
2. 胸を張る  
(肩甲骨を寄せる、肩甲骨を下におろす)

※ 10～30秒程度保持、  
痛みを伴わない範囲で