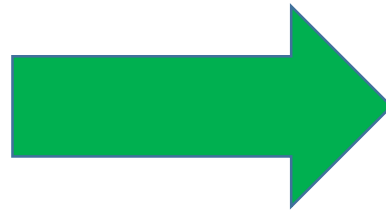


Sanctband【サントバンド】

《肩こり改善トレーニング編》

①ローイング:姿勢を整える

①足裏にバンドを引掛ける

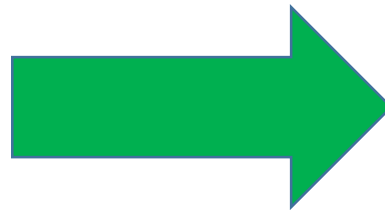


②肩甲骨を寄せながら肘を後ろに引く



②シェイプザヘッド:コリをほぐす

①肩幅程度にバンドを持つ



②バンドの張りを保ったまま後頭部から上に向かってバンザイする

