

肩年齢



- 1 カラダの前でひじとひじをくっつけ、手のひらをしっかりと指先まで合わせてください。
- 2 ひじが離れないようにゆっくりと手を上方へあげます。

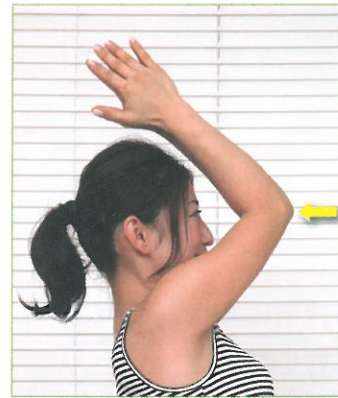
ひじはどこまであがりますか？



ココに注目!

ポイント

ひじの高さでカラダをチェック



目から上

20 歳代



目より下
鼻の間

30 歳代



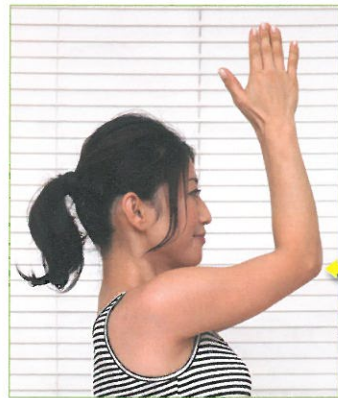
鼻より下
口の間

40 歳代



口より下
あごの間

50 歳代



あごより下

60 歳代

あなたの肩は



歳代

肩年齢若返り
ストレッチは
10 ページ