

体幹部を捻るストレッチ

ストレッチメニュー



体幹捻り

1. 足をクロスさせ膝を腕で押さえる
2. 体幹を捻らせ胸を開く
3. 肩の力を抜き呼吸を止めない

股割り

1. 膝が内側に入らないように手で押さえる
2. 腰は丸まらない
3. 頭はずらさない

ストレッチメニュー



肩甲骨寄せ

1. 頭の上で両手を合わせる
2. 肩甲骨を寄せながら掌を外側に向けえる
3. 身体が反らないように背中で肘を合わせるように寄せる

体幹捻り

1. 足をクロスさせ膝を腕で押さえる
2. 体幹を捻らせ胸を開く
3. 肩の力を抜き呼吸を止めない

ストレッチメニュー



股割り

1. 膝が内側に入らないように手で押さえる
2. 腰は丸まらない
3. 頭はずらさない

脇腹のストレッチ/捻り

1. 頭の上に両手で棒を持つ
2. 棒を持ったまま頭をずらさず真横に身体をねじる