

体幹部を捻るストレッチ



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



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



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