

## 上半身のストレッチ



### 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



### 脇腹のストレッチ/横倒し

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倒し脇腹を伸ばす



### 肘/上腕

1. 四つん這いになる
2. 手は指先が自分に向くように置く
3. ゆっくりお尻の方に体重を移動させ腕を伸ばす