

## 股関節と肩甲骨のストレッチ



### 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



### 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



### 四つん這い胸/肩

1. 四つん這いになる
2. 手は少し前に置く
3. ゆっくりお尻の方に体重を移動させ腕を伸ばすのを交互に行う