

体幹のストレッチ



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



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