

野球で使う上半身のストレッチ



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



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