

回転がしやすくなる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



胸/捻り

1. 片方の足を伸ばしながら逆の足をクロスさせる
2. クロスさせた足は膝を折り、その足に腕をかける
3. 腕をかけていない手側に上半身を捻り伸ばす