

## 体幹のストレッチ



### 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



### 胸椎/ローテーション

1. 立膝になり前足側と同じ手を上に上げる
2. 手は支えている方と一直線
3. 胸を開き視線は手を見る



### 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