

胸と下半身のストレッチ

ストレッチメニュー



腿裏のストレッチ

1. 仰向けになり肩膝を抱える
2. そのあとつま先を持ちながらゆっくり伸ばす
3. 足首は90度に固定する

腿裏のストレッチ

1. 仰向けになり肩膝を抱える
2. そのあとつま先を持ちながらゆっくり伸ばす
3. 足首は90度に固定する

ストレッチメニュー



腿前のストレッチ

1. 肩膝をついて後ろ足の足首を持つ
2. 少し前に体重をかけながら伸ばす
3. 胸は張る状態にして呼吸を止めない

腿前のストレッチ

1. 肩膝をついて後ろ足の足首を持つ
2. 少し前に体重をかけながら伸ばす
3. 胸は張る状態にして呼吸を止めない

ストレッチメニュー



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

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