

ストレッチ

(1) 首から肩

首の後ろで一方の肘を
もう片方の手で引っ張る
(左右)



(2) 肩の前側～胸

両手を後ろで組んで
胸を張る



(3) 背中

胸の前で手を組み
おへそを見ながら
背中を丸める



(6) 腕と手首

指先を下にして
もう片方の手で
手前に引っ張る
(左右)



(5) 股関節

足の裏どうしを付けて
浮いたヒザを押さえる



(4) 体側

伸ばした足の方に
手をそえたおす
(左右)



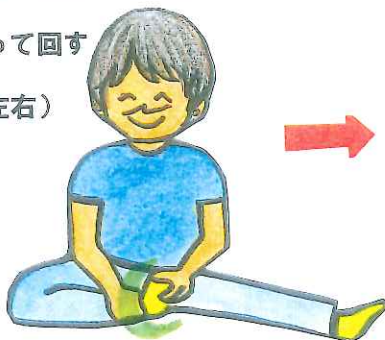
(7) 手首

右手と左手の指を絡ま
せて手首から回す



(8) 足首

片手で足首をつかみ
もう一方の手で足裏を
持って回す
(左右)



(9) 腰・お尻

寝転んで両ヒザを両手で
胸に引き寄せる



(11) 腰・脇腹

両ヒザを立て片方の足を
他方のヒザににかけ
かけた足の方に倒す
(左右)



(10) 太ももの前

横になり上の足を曲げ
片方の手でつま先を
持って引き寄せる
(左右)

