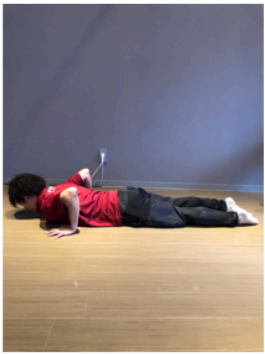


簡単な体幹のストレッチ

～お腹&腰編～

マネージャー・保護者が運動者に教えられるセルフストレッチ体幹です！

【お腹の筋肉】



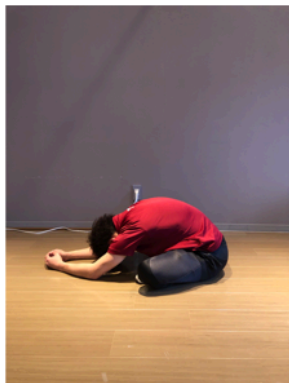
やり方

- ①うつ伏せになります
- ②手を床につき肘を伸ばして状態を起こします

効果

- ・お腹の筋肉の柔軟性向上
- ・運動後の疲労回復

【腰の筋肉】



やり方

- ①あぐらをかいて座ります
- ②手を前に伸ばし息を吐きながら前に倒れていきます
- ③伸びきったら大きく深呼吸をします

効果

- ・腰の筋肉の柔軟性向上
- ・運動後の疲労回復

