

動的ストレッチ

胸椎(壁)

- ① 左脚と壁の間に
ストレッチポールなど(壁から離れて落ちや
すい方はボールなど)を挟む



- ② 右手を壁を滑らせながら左手に
持ってくる



- ③ まっすぐ水平に身体を開く



- ④ ここまで行ったら、③→②→①の順番で
元に戻る



壁と脚の間に挟んでいる物
を落とさないように

