

# ～ストレッチポールでストレッチ！①～

今回はストレッチポールを使った上半身の静的ストレッチを紹介していきます！

## 【大胸筋ストレッチ】



### やり方

ストレッチポールを肩甲骨の後ろに入れ、腕を伸ばします。  
手の甲は床になるべく着くところまで腕を伸ばしましょう！

### 効果

大胸筋の柔軟性向上

## 【腹筋ストレッチ】



### やり方

ストレッチポールをみぞおちの後ろあたりに入れ、腕を伸ばします。

手の甲は床になるべく着くところまで腕を伸ばしましょう！  
腰が痛い方は無理に行わないように！  
伸び感が足りない方はバランスボールを使って行いましょう！

### 効果

腹直筋の柔軟性向上

