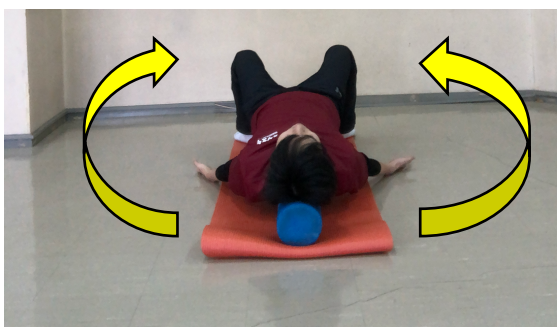


～ストレッチポールでストレッチ！②～

今回はストレッチポールを使ってできる動的ストレッチを紹介します！

【大胸筋ストレッチ①】



やり方

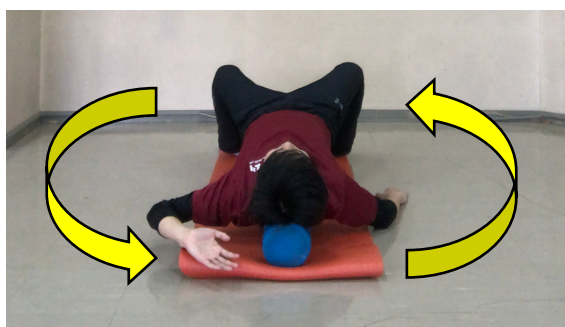
ストレッチポールを縦に入れ、その上に頭をつけ横になります。
腕を伸ばした状態で、手の甲は床につけたまま大きく円を描くように動かします。
手の甲が床につかない人は無理せず床につくように行ってください。

ゆっくり10往復ほど行いましょう。

効果

大胸筋の柔軟性向上
肩甲骨内転筋の柔軟性向上

【大胸筋ストレッチ②】



やり方

ストレッチポールを縦に入れ、その上に頭をつけ横になります。
両肘を曲げ、片方の腕は上に、もう片方は下に向けます。
上の腕は手の甲を、下の腕は手のひらを床に近づけていきます。
左右交互に行いましょう。

10回×2setほど行いましょう。

効果

大胸筋の柔軟性向上

