

ストレッチ③～ゴルフ編～

胸椎を伸ばし、正しい姿勢をとるには**肩甲骨周りの柔軟性**が重要となってきます。
肩甲骨周りをほぐし、正しい姿勢をとれる様にしましょう！

【 肩甲骨ストレッチ① 】



やり方

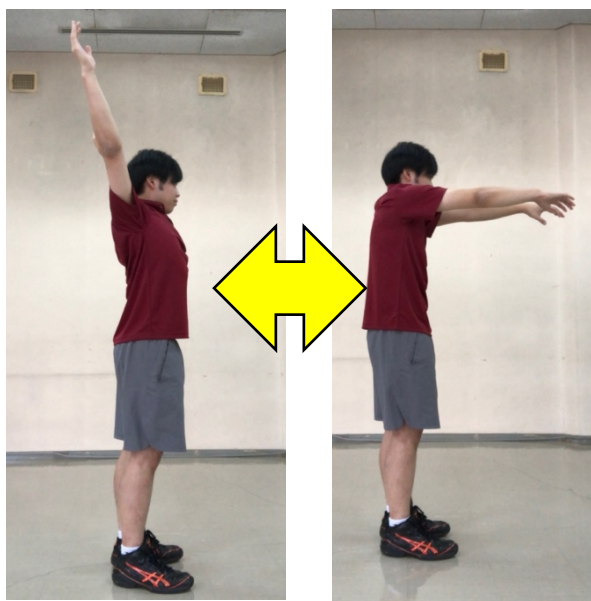
- ①ストレッチポールを前に置き、膝をついて座ります。手はストレッチポールの上に置きましょう
- ②ポールを前に転がし、脇から背中にかけて伸ばしていきます

○回数：10秒×5セット

効果

肩甲骨周りの柔軟性

【 肩甲骨ストレッチ② 】



やり方

- ・肩甲骨を意識してゆっくり、大きく肩を回していきます

○回数：前後10回ずつ

効果

肩甲骨周りの柔軟性

