

## ストレッチ編：基本姿勢から予備運動へつなげる動き

まず、ストレッチポールを使ったエクササイズを行うための予備運動を行ってみよう！

### 1) 基本姿勢



- ・縫い目にあたらないよう、お尻から頭までストレッチポールの上に乗せて寝ます。
- ・脚を肩幅に開き股関節がいちばんリラックスするポジションを見つけます。
- ・手のひらを上にして腰の横辺りに置きリラックスします。

### 2) 腕を動かして胸の運動



- ・手のひらを上に向けたまま、手の甲と肘が床についている状態で胸の横辺りに置き、脱力します。

### 3) 脚を動かし股関節の運動



- ・膝を外向きにして脚を外側に開くようにして、リラックスできるポジションを探し、脱力します。

### 4) 腕と脚を伸ばし対角の運動



- ・片脚を斜めに伸ばし、伸ばした脚と反対側の腕を胸の運動のように胸の横辺りまであげ、脱力します。
- ・腕から脚の順に戻り、反対側も行ってください。