

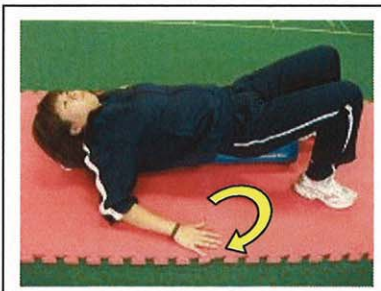
ストレッチ編：基本姿勢から基本運動へ ～肩甲骨の運動～

1) 基本姿勢



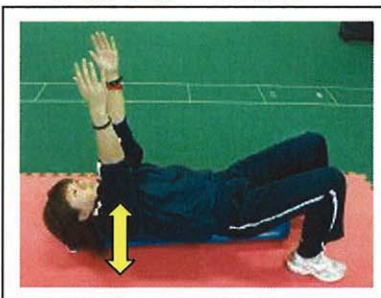
- ・縫い目にあたらないよう、お尻から頭までストレッチポールの上に乗せて寝ます。
- ・脚を肩幅に開き股関節がいちばんリラックスするポジションを見つけます。
- ・手のひらを上にして腰の横辺りに置きリラックスします。

2) 肩甲骨の運動①



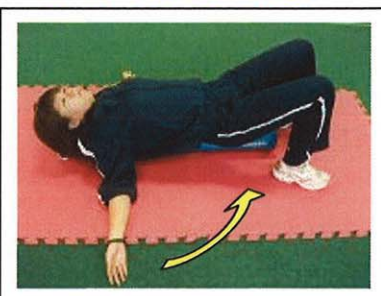
- ・基本姿勢の状態、手で床を磨くように回します。
- ・内回し、外回しを数回ずつ繰り返して、肩甲骨の周囲に刺激を与えます。
- ・手の平は、上向き、下向き、横向きのどこでも構いませんが、肩関節をリラックスさせるために、肘から先を床から離さないようにしましょう。

3) 肩甲骨の運動②



- ・肩の力を抜き腕を天井に向かって、ゆっくりと上げたり戻したりします。

4) 肩甲骨の運動③



- ・基本姿勢の状態、肘を肩の横の位置までゆっくりと上下させます。
- ・肘が床から離れないように注意してください。
- ・肩が床に落ちていくような感じで行ってください。