

【10_斜め胸開き】ダイナミックストレッチ



- ・胸を伸ばしつつ、背中を鍛えます
- ・椅子に深く座り、背もたれに背中をあずけて構えましょう
- ・肘を伸ばした状態で、片手を斜め上に、反対の手を斜め下に動かしましょう
- ・左右交互に行います
- ・余裕があれば身体の前で手を合わす際に腕を内側に捻じり、腕を開く際には腕を外側に捻じるように動かしましょう
- ・肘を伸ばして行うのが難しい場合は、肘を曲げて行いましょう



余裕があれば腕を内側に捻じり、開く際は腕を外側に捻じります