

【15_上半身の捻じり運動 2(背中)】 スタティックストレッチ



- ・背中を伸ばします
- ・椅子に深く座り、足を軽く開いたら、背もたれに背中をつけて構えましょう
- ・身体を右側に捻じって、30 秒間姿勢を保持します
- ・反対側も同様に行いましょう
- ・まずは座面の横側を持ち、余裕があれば背もたれの横側、または背もたれの後ろ側を持って背中を伸ばしましょう
- ・目線も一緒に後ろ側を向いていきましょう
- ・背中が丸まらないように、また腰が反らないように注意しましょう
- ・30 秒姿勢を保持するのが難しい場合は、無理のない秒数で行いましょう

