

【スタティックスストレッチ 20_背中 2】



- ・ 背中 of 筋肉を伸ばし、胸や腕の付け根、お腹の力を鍛えます
- ・ 椅子に深く座り、背もたれに背中をあずけたら身体の前で両手を組んで構えましょう
- ・ 肘を軽く曲げた状態で、両手を前に伸ばしながらおへそを覗き込むように背中を丸めます
- ・ 背もたれから背中が離れないように注意して行いましょう
- ・ 余裕がある場合は、手をどんどん遠くに伸ばすようにし、身体を更に丸めるようにすることで、より強い伸びを引き出しましょう

