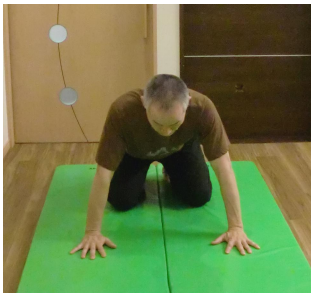


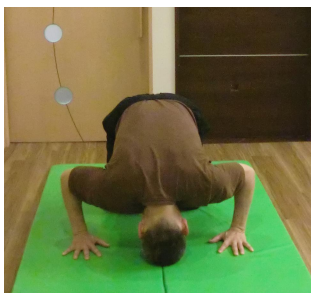
背中のおねじる柔らかさを作るロールスピンエクササイズ

肩甲骨の柔らかさは、大切です。首と肩甲骨が同じ方向に向いて、背骨が回るストレッチです。

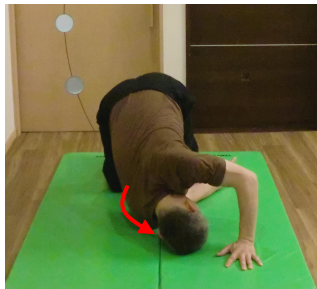
- ① 両手を大きく開き左右同じ位置で準備します。



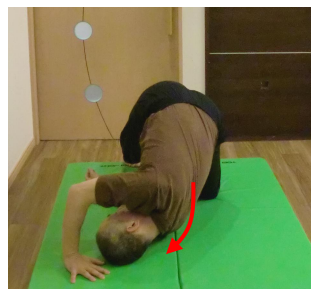
- ② 頭の真ん中で支えます。



- ③ 左右、背中への入りやすさをチェックします。



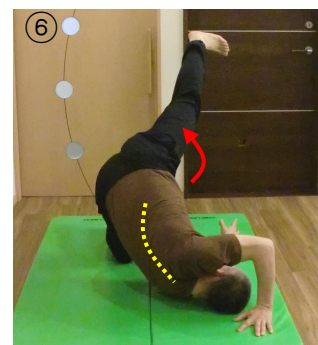
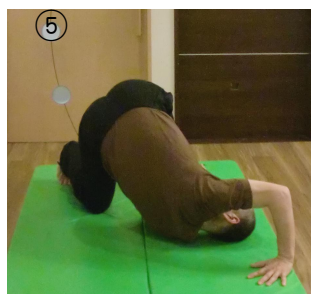
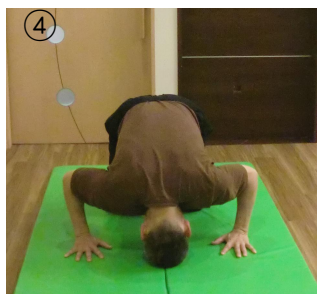
※入りにくい



※入りやすい

- ④ 最初の姿勢に戻って、入りにくい肩を入れ背中をねじります。

- ⑤ ゆっくり首を回し入れ肩を入れます。



- ⑥ 脚を上げる

(※無理せず、できれば行ってください)