



からだスッキリ！



Part 1

声を掛け合い
無理のない範囲で
行いましょう。

ペアストレッチ

1

胸 ①

相手の背中を
両ひざで押さえ
ながら、
両ひじを後ろに
引く。

10~20秒

Thank you !!



4

胸と肩 ②

相手にうつ伏せに
なってもらう。
相手の肩甲骨を
軽く押さえながら、
手首を持ち上げて
前方に倒す。

10~20秒



2

胸 ②

①の姿勢から、
両ひじを少し上に持
ち上げる。
相手に左右を向いて
もらう。

左右 10~20秒
3~5回



5

二の腕の後ろ

相手にうつ伏せに
なってもらう。
相手の肩甲骨を
軽く押さえながら、
ひじを曲げ
持ち上げる。

10~20秒



3

胸と肩 ①

相手にうつ伏せに
なってもらい
手の甲を腰に置く。
両ひじをくっつける
ように引き上げる。

10~20秒



6

胸と背中

相手に仰向けの状態で、
両腕を伸ばしてもらう。
相手の肩甲骨を軽く押さ
える。

相手にひざを左右に
倒してもらう。

左右 10~20秒
3~5回



お家でできるトレーニング動画配信中
<https://shinko-hyogo.com/>



シンコースポーツ兵庫株式会社

