



# ペアストレッチⅢ

## 1 背中

背中合わせに座り、腕を上にあげ、  
補助側が相手の手首を持つ。  
相手を背中に乗せるように  
ゆっくりと前に、倒れ込みながら引っ張る。



## 4 股関節

互いの脚を開き、手を握る。  
補助者が後方に腕を引っ張りながら  
倒れ込み、前屈姿勢で  
股関節を伸ばす。



## 2 太もも裏・お尻

仰向け姿勢から、左足首を  
右膝の上のせ、右足を曲げ  
ながら徐々に胸に寄せていく。  
補助者は膝と太もも裏に  
手を添え、ゆっくり  
押していく。



逆足も同様に行う

## 5 肩甲骨・背中

互いに向かい合って立ち、肩を組む。  
上半身が地面と  
水平になるように  
身体を倒していく。



## 3 お腹

うつ伏せ状態から、補助者は  
相手の腰の位置でまたがり  
手首を持つ。  
腕を背中側にゆっくり  
と引っ張り、腹部を伸ばす。



## 6 脇腹

横に並び、互いの手を握る。  
内側の足を合わせ  
支点にした状態から、  
ゆっくりと外側に  
引っ張り合う。



シンコースポーツ兵庫株式会社

～お家で出来るトレーニング動画 配信中～