

ペアストレッチ

Part 1

声を掛け合い
無理のない範囲で
行いましょう。

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



相手にうつ伏せになり、
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

