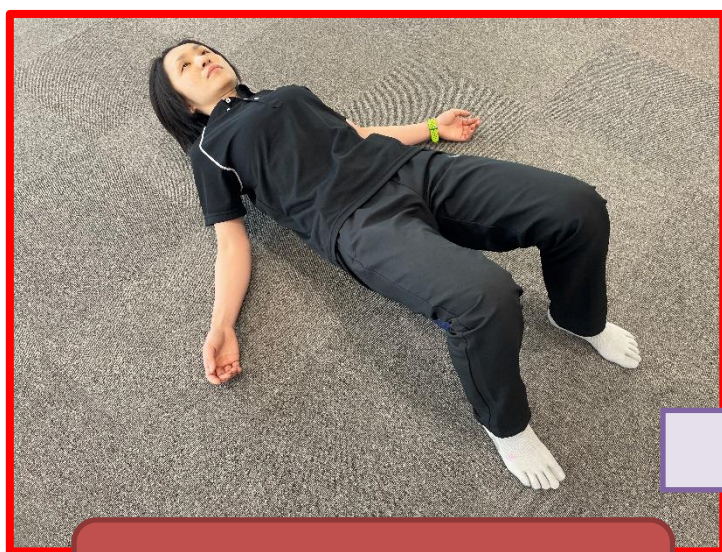
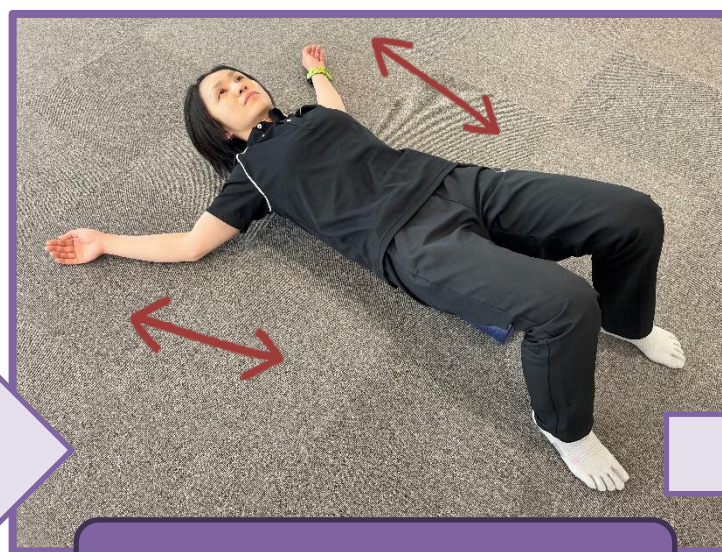


# ストレッチポール

⑦ 栗林商会アリーナ トレーニング室 【室蘭市スポーツ協会】



基本の姿勢

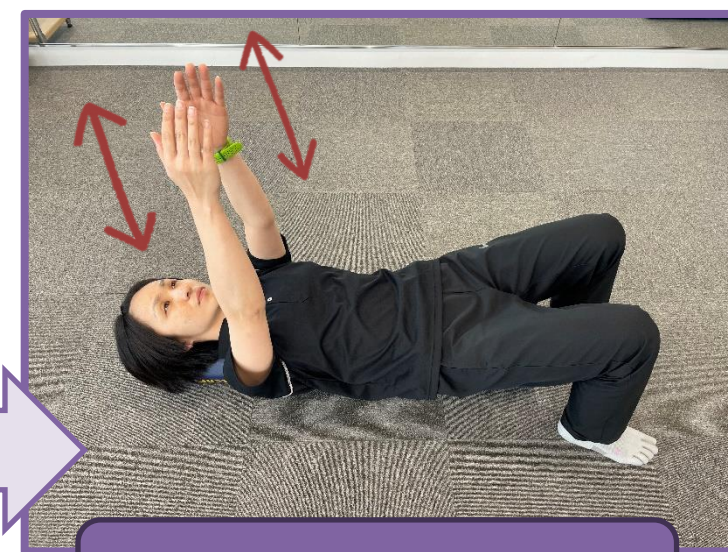


両手を上げ下げ

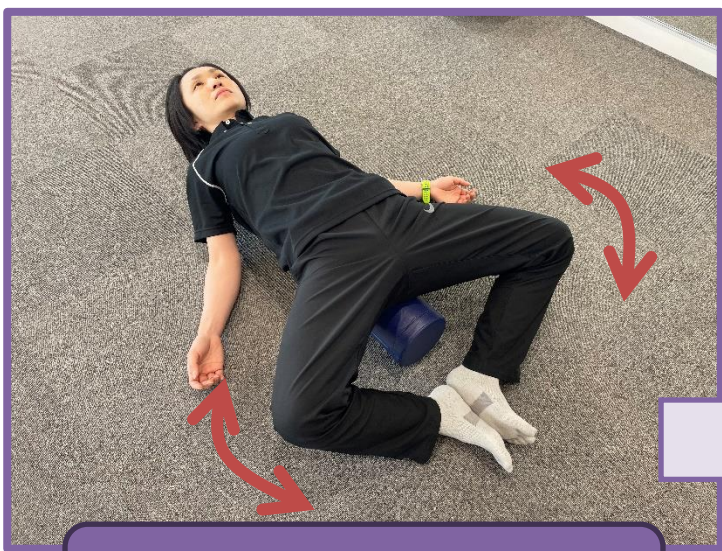


左右交互  
に行う

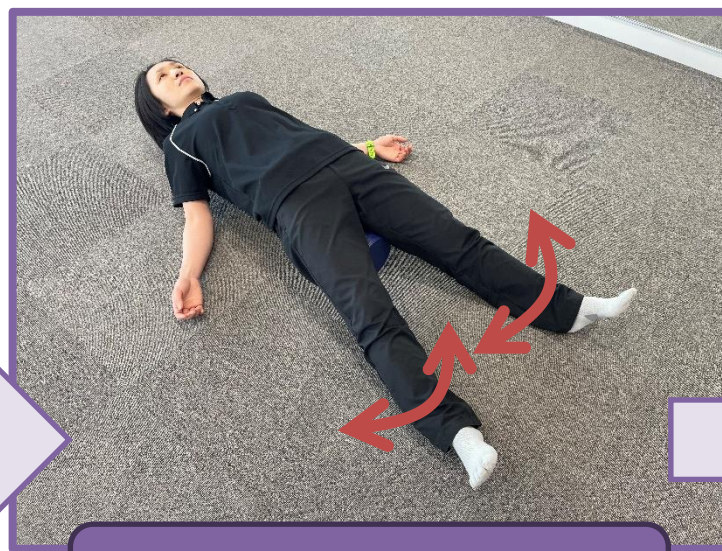
対角の手足を曲げ伸ばし



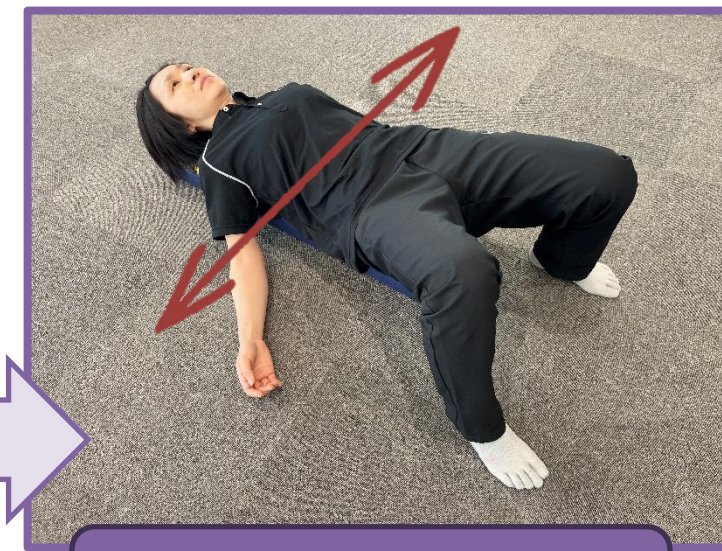
肩甲骨押し出し



股関節開き



つま先ワイパー



背面転がし



実施前後にcheck!!

床に寝転がって体重の  
掛かり具合を比べましょう!

POINT

呼吸をとめずに行いましょう。  
各10回を目安に行いましょう。

運動・スポーツ応援プロジェクト  
自分にピッタリの運動が見つかる  
情報検索サイト「Citta (チッタ)」



今すぐQRコードから検索👉

