

胸椎伸展ストレッチ



1、肩甲骨の高さにストレッチポール（タオルを丸めたもの）等を入れた状態で仰向けになります。また、このときには股関節、膝関節は曲げた状態とします。

2、辛くなければ両方の腕を挙げた状態で胸の前（○）に伸長感を感じながら30秒保持します。

△息を止めないよう深呼吸しながら行う

※頭に血が上ってしまう場合には秒数を短くします。

写真のストレッチポールの直径15cmほどで実施していますが辛ければ直径10cm程から徐々に行なっていきます。