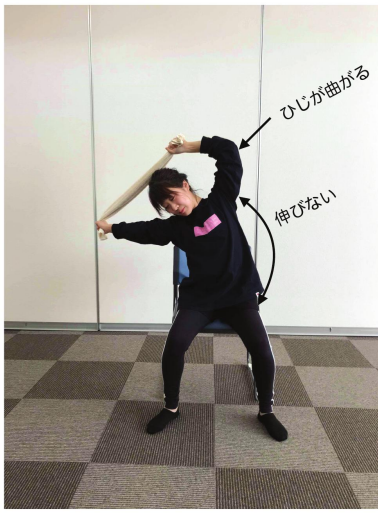
・タオルを使ったストレッチ（上半身編①）

肩、わき、胸のストレッチ

胸の前からゆっくりと上へタオルを持って行き、背すじをしっかり伸ばしたら腕を後にする

幅を変えたバージョン

体側ストレッチ
しっかりとふんばれるように足を広めにする
腰から腕までのストレッチ



悪い例
ひじが曲がってしまうと伸びる場所が少なくなってしまうので注意する

幅を変えたバージョン（狭）
※腰が痛い人は無理をしない。
あまり体を曲げられない人は、タオルを上の方へ押すようにする