



## 肩甲骨体操 ~ストレッチポール編 PART2~

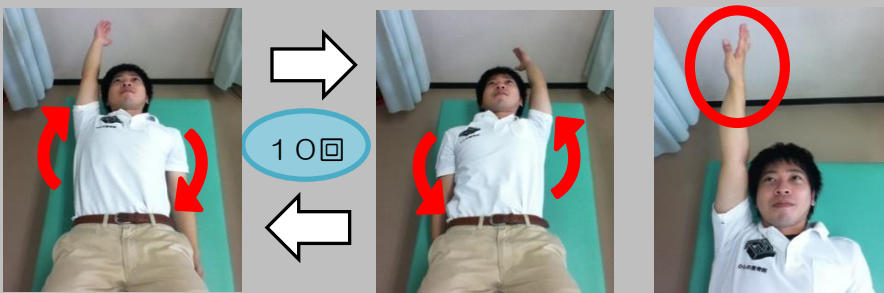
4月号に引き続き、ストレッチポールを使った新しい運動を紹介します。  
肩甲骨周囲を動かして代謝を上げて、寒い冬を乗り切りましょう！  
ちなみに元イタリア代表のデル・ピエロ選手も使っています！！

カラフルな色も新登場！！  
2,500円(税込)で販売中！！

### 交互に上げ下げ

手を交互に真っ直ぐ  
上げ下げします。

手のひらを外側に向けて  
運動をすると、より肩甲骨  
が動きます。



### 胸のストレッチ

天井に向けて、手を  
真っ直ぐに伸ばします。

手のひらを外側に返しながら  
肘を曲げていきます。

手を下ろしている時に  
肩甲骨のしなりを感じましょう。



肘を伸ばしながら、手のひらを  
内側に向けていきます。

Stretch Cushion

### 背中 の ス ト レ ッ チ

ポールを立てて、両手で抑え、  
ポールから少し離れて立ちます。

胸を下に下げようにして  
背中を反らせます。

身体を捻るように入れて肩を入れて  
伸ばすと肩甲骨周りの伸び方も  
変わります。



20~30秒

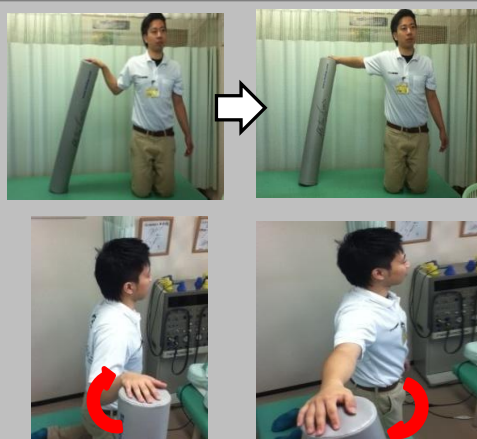
Stretch Cushion

### ポール 回 し

身体の少し後ろで、肘が伸びきるくらいの  
所にポールを立てて、片手で支えます。



左右、内・外回し  
各10回



ポールを倒さないように、手でポールを回します。



立位、座位、膝立ちなどポールを  
持つ高さを変えると、肩甲骨の動き  
も微妙に変えられます。

Stretch Cushion