

# ペアストレッチ

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

相手に仰向けの状態で、  
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

