

ストレッチメニュー

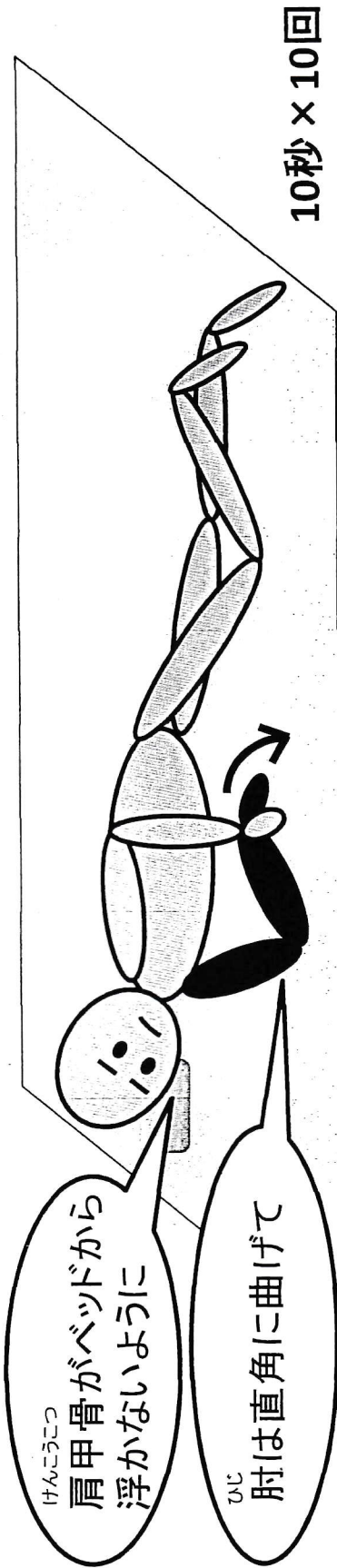
とうきゆうどうさ

じゆうなんせい

かくどく

～投球動作に必要な柔軟性を獲得するために～

＜スリーパーストレッチ＞ 上に乗せた手の重さを利用して伸ばします。

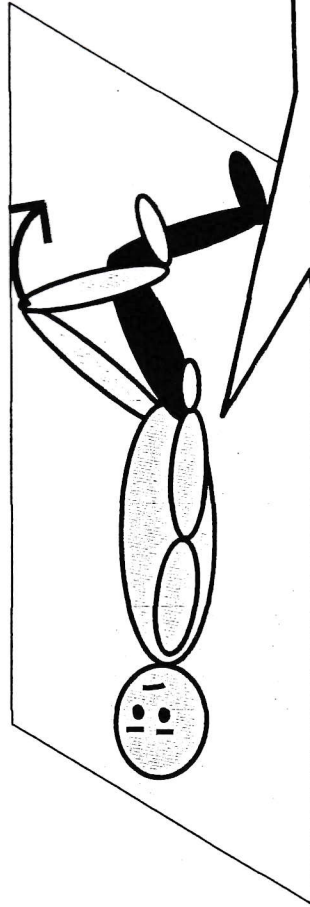


こかんせつ

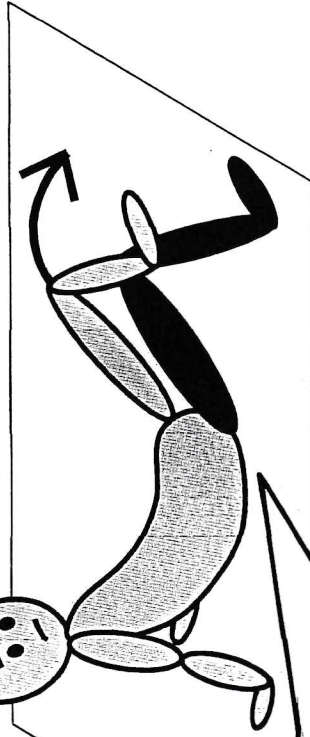
ねじる

＜股関節を内側に捻るストレッチ＞ 上に乗せた足の重さを利用して伸ばします。

方法①



方法②



しり

お尻がベッドから浮かないように

※パートナーに骨盤を押さえてもっても良いですよ！

10秒 × 10回