

胸椎の可動性へのアプローチ

Flamenco Thoracic Spine Rotation

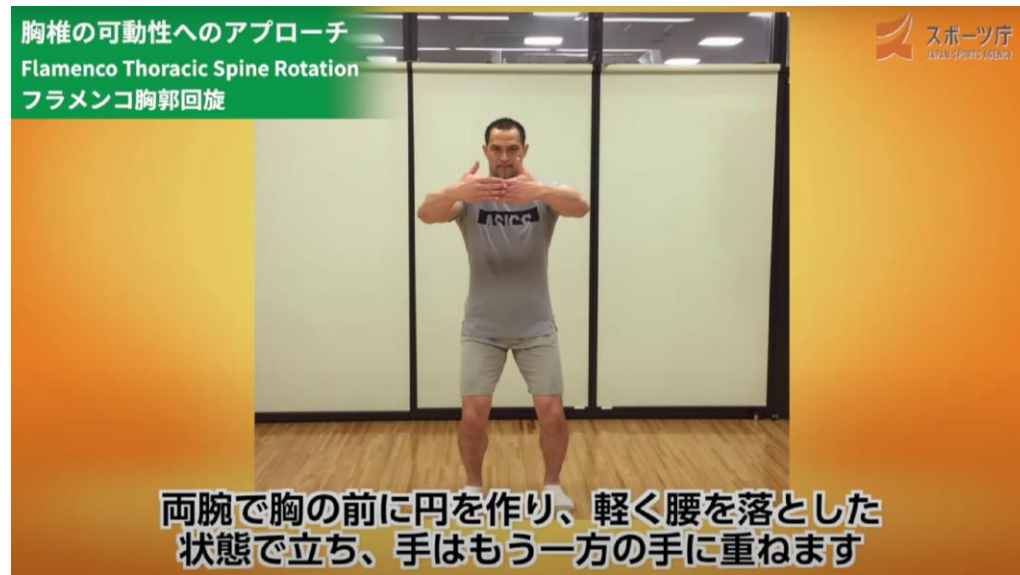
フラメンコ胸郭回旋

両腕で腕の前に地面と水平の円を作り
その形をキープしたまま身体を回転させることで
胸まわりの可動域を改善します



胸椎の可動性へのアプローチ

- 両腕で胸の前に円を作り、軽く腰を落とした状態で立ち、手はもう一方の手に重ねます。



- **円の形を崩さないように**、身体だけを一方にできるだけ回転させます。

胸椎の可動性へのアプローチ

- **円を崩さないまま**、元の位置に戻ります。
- 反対も同様に行います。



- 3～5回・2～3セットを目安に行ってみましょう。