

ストレッチ 一覧



1.手首・前腕ストレッチ(左)



2.手首・前腕ストレッチ(右)



3.肩・ひじストレッチ(左)



4.肩・ひじストレッチ(右)



5.上腕ストレッチ(両手)



6.上腕・背中ストレッチ(下)



7.上腕・背中ストレッチ(上)



8.首ストレッチ(左)



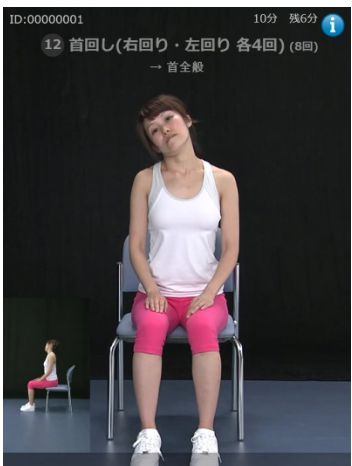
9.首ストレッチ(右)



10.首ストレッチ(後)



11.首ストレッチ(前)



12.首回し
(右回り・左回り)



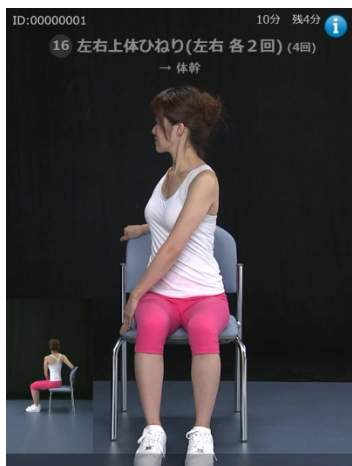
13.肩回し
(外回し・内回し)



14.肩の上げ下げ



15.深呼吸



16.左右上体ひねり(左右)



17.大腿・ひざ後面
ストレッチ(左)



18.大腿・ひざ後面
ストレッチ(右)



19.大腿前面・足首
ストレッチ(左)






20.大腿前面・足首
ストレッチ(右)



21.殿部ストレッチ(左)

椅子ストレッチ 一覧

<div><div>ID:0000000110分 残2分1</div><div>22 殿部ストレッチ(右) (1回) → 殿部</div></div> <div>22.殿部ストレッチ(右)</div>	<div><div>ID:0000000110分 残1分1</div><div>23 足首回し(左) (10回) → 足首</div></div> <div>23.足首回し(左)</div>	<div><div>ID:0000000110分 残1分1</div><div>24 足首回し(右) (10回) → 足首</div></div> <div>24.足首回し(右)</div>				