

① ストレッチポールの乗り方と降り方

■ ストレッチポールの乗り方



1. ストレッチポールの縫い目を横に向くようにおきます。
2. “StretchPole”のロゴマークの反対側(ファスナーがある側)に座ります。
3. 両腕で体を支えながら、ゆっくりとストレッチポール上に仰向けになります。



■ ストレッチポールの降り方



1. 基本姿勢から、体幹を一方に回旋させます。
2. 骨盤から滑り下り、床に側臥位になります。
3. そのまま頭部を挙上せずに仰臥位となります。



■ 基本姿勢



1. ストレッチポールに背骨と頭をのせ、仰臥位になります。
2. 両膝を曲げ、足を肩幅程度に開きます。
3. 手は体幹から適度に離し、両肘が床についた状態とします。
4. もっとも脱力できるポジションを探します。