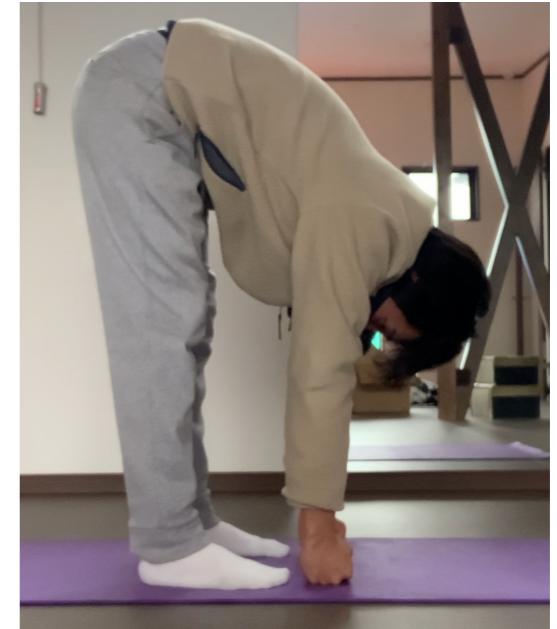


## Self・Monitoring

Check

### Bent forward

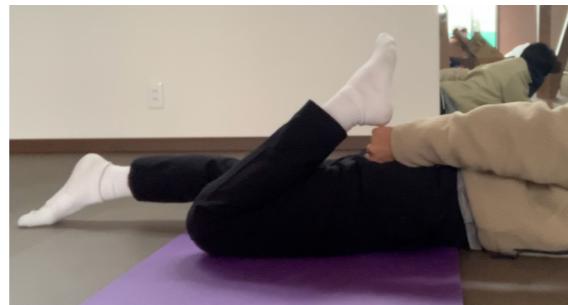
- ・拳が地面につければOK



Check

### Quad stretch

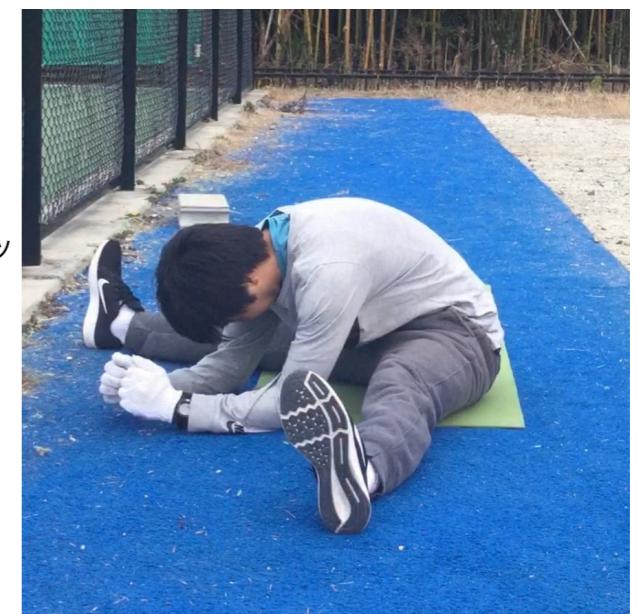
- ・拳一個分以内ならOK



Check

### The splits

- ・肘を地面につけるかチェック
- ・おでこがつけばvery good



# Hip adductor Check

Check

- ・足裏合わせて、
- ・膝が地面と拳一個分以内か！



# Shoulder flexibility

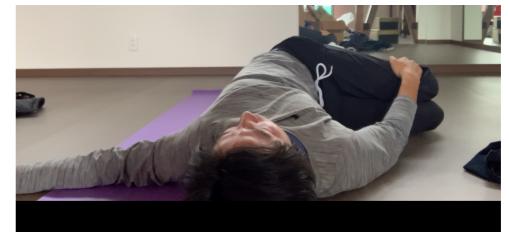
Check

- ・後ろで手が組めるか
- ・両方やる



Check

# Spine twist



↑これはギリギリついてる



↑ついてない

Check

# The bridge

- ・肘がしっかりと伸ばせるか
- ・腰痛い人は無理しない



Check

# Ankle mobility

- かかとをついたまましゃがめるか
- 手が前と手が後ろ

