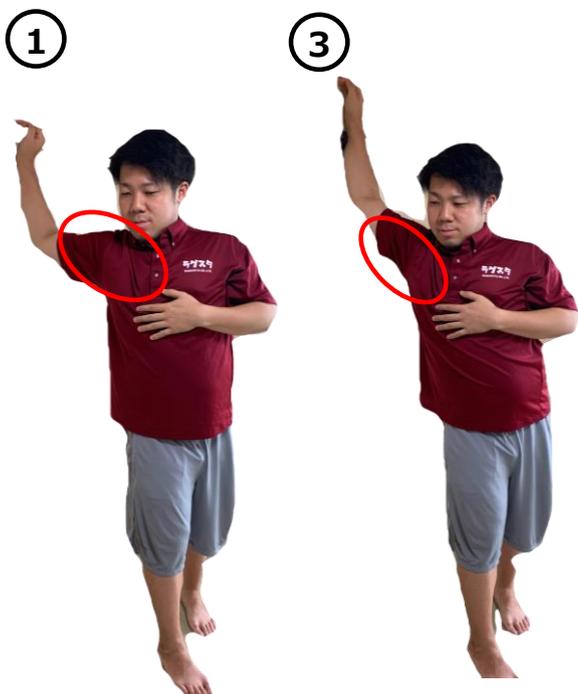


# 1人で出来る！簡単ストレッチ！

運動が苦手な方や、何から始めたら良いの？という方に  
オススメのストレッチを紹介します！

## 【胸ストレッチ】（大胸筋）



### やり方

- ①壁などに前腕を当てて立ちます
- ②腕を壁から離さないようにしながら胸を開きます
- ③腕の位置を上下に調整し自身の伸ばしやすい位置を見つけて伸ばしていきましょう  
※腕を置く高さによって伸びる場所が変わります！

★胸の中心と肩を遠く離すようにすると  
伸び感がグッとUPします！！

※気持ちよく伸びたところで静止し  
20秒ほどゆっくり伸ばしましょう！

## 【二の腕ストレッチ】（上腕三頭筋）



### やり方

- ①伸ばす側の手を肩に置き、そのまま反対の手で肘を上へ上げます
- ②二の腕が気持ちよく伸びたところでゆっくり伸ばしましょう

★肘を天井方向に引っ張るようにすると  
伸び感がグッとUPします！

※気持ちよく伸びたところで静止し  
20秒ほどゆっくり伸ばしましょう！

