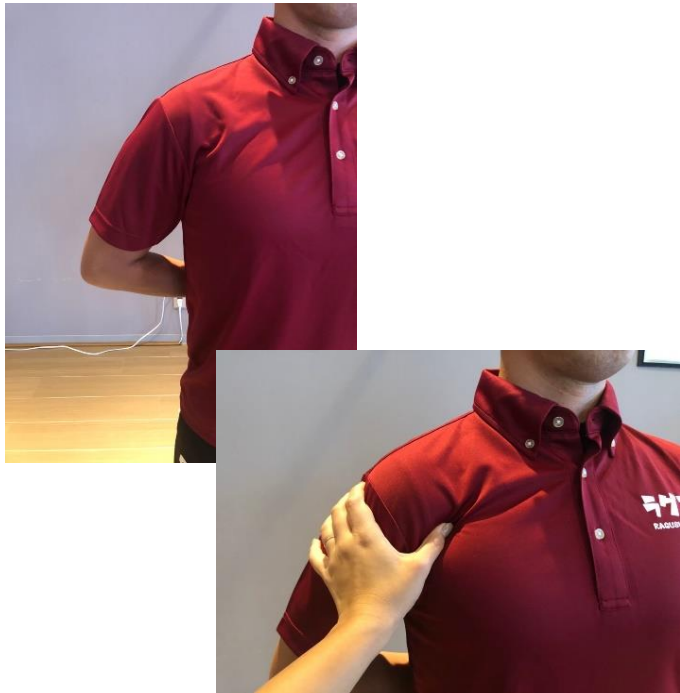


～バドミントンをしている人向け～

肩回りのケア方法

ショットにしっかり体重を乗せるために胴体から肩の動きを繋げていくことが重要です。
胸や脇のストレッチやマッサージも日頃から行っておきましょう！

【胸のマッサージ】



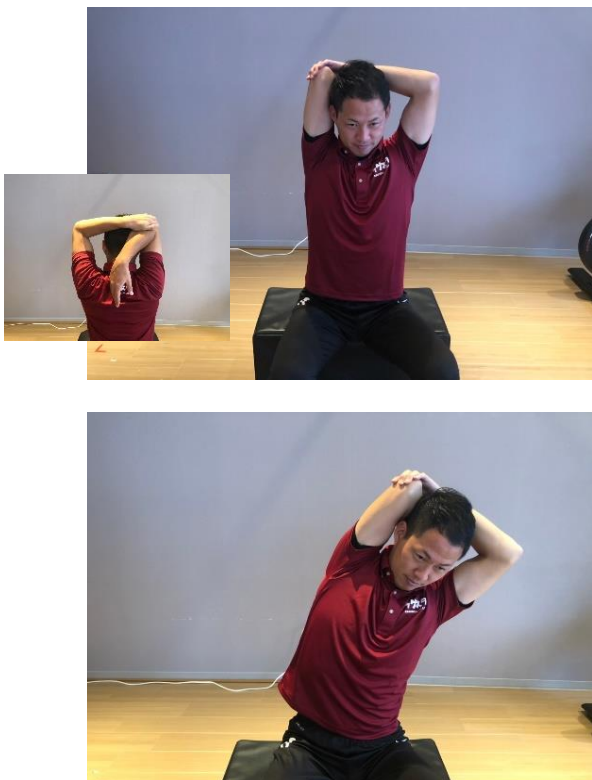
やり方

- ①写真のように手を後ろに回す
- ②その時に鎖骨の下くらいにできるくぼみの部分にある筋肉をやさしくマッサージします
※約1分程度でOK

効果

小胸筋（胸）のマッサージ

【二の腕～脇ストレッチ】



やり方

- ①写真のように肘を持って二の腕を伸ばします
- ②そのままカラダを横に倒します
- ③この時息を止めずに深呼吸を繰り返します
※約20秒

効果

二の腕～脇の筋を伸ばす

