

簡単な上肢のストレッチ

～腕&背中編～

マネージャー・保護者が運動者に教えられるセルフストレッチ上半身です！

【腕（前腕）の筋肉】



やり方

- ①手の甲を外に向け腕を伸ばします
- ②手の甲を掴み自分の方向に引っ張ります

効果

- ・腕（前腕）の筋肉の柔軟性向上
- ・運動後の疲労回復

【背中の筋肉】



やり方

- ①両手を前で組みます
- ②手を前に伸ばし背中を丸めていきます
- ③丸めた時には息を大きく吸います

効果

- ・背中の筋肉の柔軟性向上
- ・運動後の疲労回復

