

簡単な上肢のストレッチ

～胸&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！

【胸の筋肉】

やり方



- ①壁に片手をつけます
- ②壁についた足と同じ脚を前に出します
- ③前に体重をかけていき
胸の筋肉を伸ばします

効果

- ・胸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正座をして片腕を前に伸ばします
- ②肩の部分を床につけるように
腕を前に伸ばしていきます
- ③内側に向きを変えることで
伸びる部分を少し変えましょう

効果

- ・背中の筋肉の柔軟性向上
- ・運動後の疲労回復

