

上半身ストレッチ

上半身を柔らかくする簡単なストレッチです！

【腰部のストレッチ】



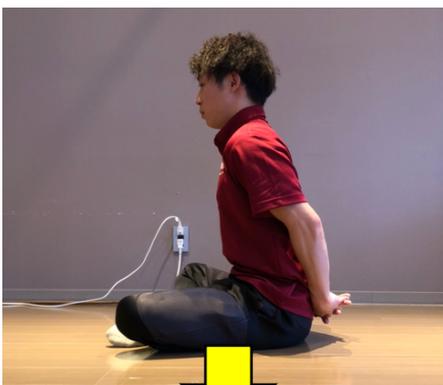
やり方

- ①あぐらの姿勢で座ります
- ②その姿勢からゆっくりと前に上半身を倒していきます
- ③ゆっくりと呼吸を行い、キープします

効果

腰部の筋肉の柔軟性向上

【上腕二頭筋ストレッチ】



やり方

- ①背筋を伸ばして座ります
- ②腕を後ろで組み、胸を張ります
- ③ゆっくりと腕を上げていきます

効果

上腕二頭筋の柔軟性向上

