

# 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】



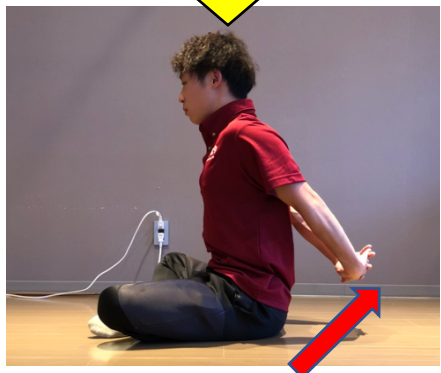
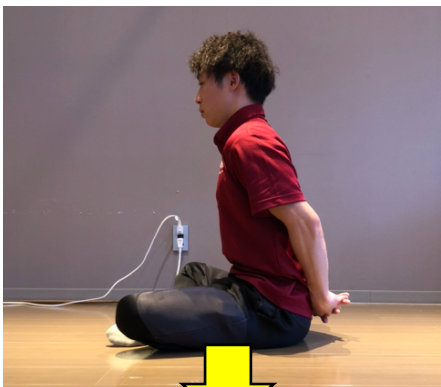
### やり方

- 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

