

簡単な上肢のストレッチ

～腕の前面&後面編～

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！

【腕の筋肉（前面）】



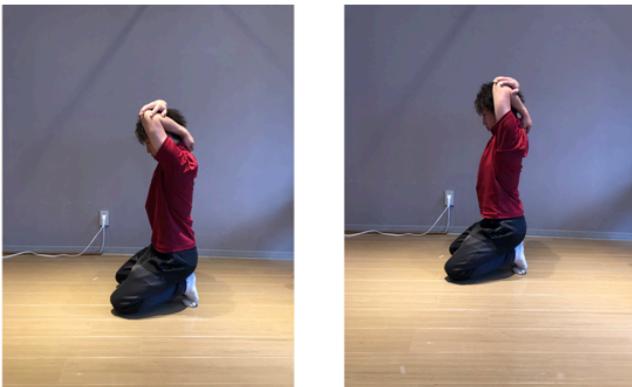
やり方

- ①手の甲を壁につけます
- ②肩より高い位置で腕を上上げていきます

効果

- ・腕の筋肉の柔軟性向上
- ・運動後の疲労回復

【腕の筋肉(後面)】



やり方

- ①肘を曲げ背中に手をおきます
- ②上体は反らないように反対の手で肘を押します

効果

- ・腕の筋肉の柔軟性向上
- ・運動後の疲労回復

