

選手ではないサポーターの方へ！ ～パートナーストレッチ上肢基本！～

マネージャー・保護者が運動者へ行える基本的な上肢ストレッチです★

【僧帽筋】



やり方

- ①座っている対象者の後ろへ立ちます
- ②対象者の肩をおさえます
- ③ゆっくりと対象者の頭を押していきます

※相手の呼吸と合わせながら行いましょう
(20~30秒でゆっくり伸ばしてあげます)

斜め前に押し上げると伸び方が変わります

【広背筋】



やり方

- ①対象者を仰向けにします
- ②対象者の片手を上げさせ
肩甲骨を上から押します

※肩甲骨を正確におさえないと
肩に痛みが出てしまうので注意します
(20~30秒でゆっくり伸ばしてあげましょう)

