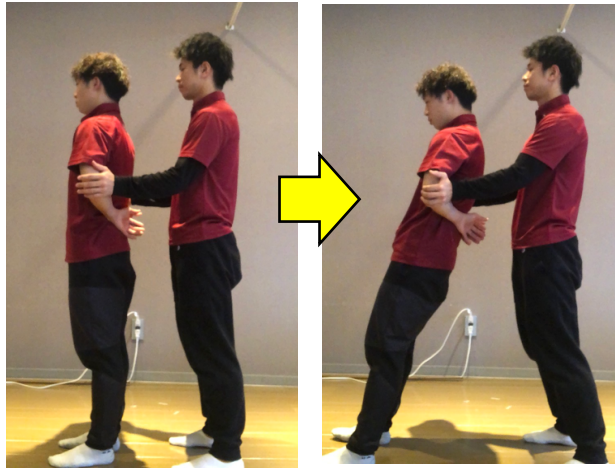


パートナーストレッチ上半身

痛みのでにくい体を作るために、上半身の筋肉をペアで伸ばすストレッチです！

【 肩甲骨の筋肉 】



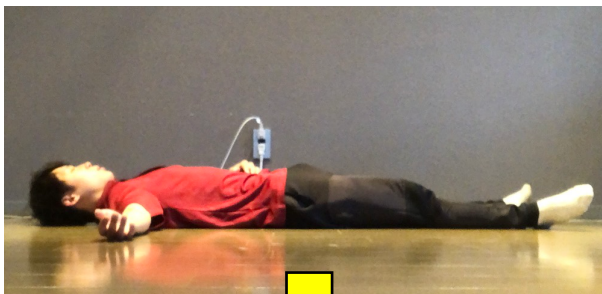
やり方

- ①ストレッチ対象者は両手を背中に当て立ちます
- ②補助者は対象者の後ろに立ち、肘を押さえます
- ③対象者は補助者の手に体重を乗せるように倒れます

効果

肩甲骨に付着している筋肉の柔軟性向上

【 肩の筋肉 】



やり方

- ①ストレッチ対象者は片腕を横に伸ばし、仰向けになります
- ②腕を下に巻き込むようにうつ伏せに移動します
- ③補助者は対象者の体を上から押します

効果

肩の後部筋の柔軟性向上

