

～バスケットボールストレッチ～

バスケットボールで使われる筋肉をアイテムを使用したストレッチです！

【上腕三頭筋ストレッチ】



やり方

- ①チューブやタオルを持ち腕を上から後ろに持っていきます
- ②反対の手でチューブやタオルを下に引きます

○30秒かけて伸ばしましょう

効果

- ・上腕三頭筋の柔軟性向上

【腓腹筋ストレッチ】



やり方

- ①壁に筒状の物を置きます
- ②筒状の物の上に足の裏を乗せてしゃがみます
- ③踵を床から離さないように前に体重をかけていきます

○30秒かけて伸ばしましょう

効果

- ・腓腹筋と足趾の柔軟性向上
- ・アキレス腱のケガ予防

