

立って行うストレッチ体操



1

両手を上げて伸ばす。親指と親指をからませてしっかり伸びをする。

2

肩関節の可動域を広げるストレッチ

片方の腕を頭の後ろで曲げ、もう一方の手で曲げた方の肘を持ち、弓を引くようにゆっくりと横・後方に引く。



3

体側のストレッチ

片方の手首を持ち、上に引き上げて、腰を横に押し出す。



4

肩甲骨の動きを良くするストレッチ

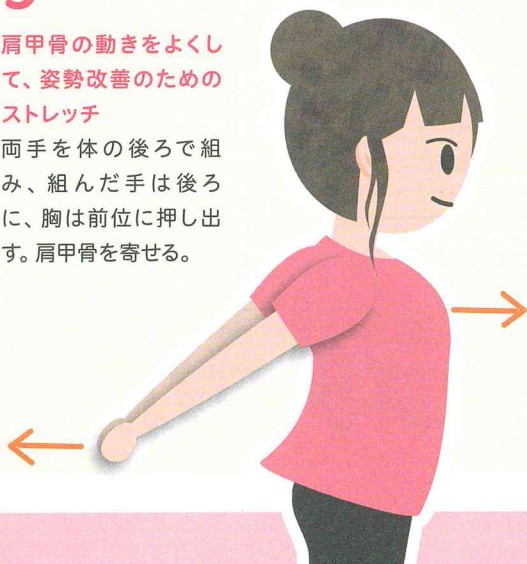
片方の手を伸ばして体の前に伸ばし、もう一方の手で引っかけて引く。



5

肩甲骨の動きをよくして、姿勢改善のためのストレッチ

両手を体の後ろで組み、組んだ手は後ろに、胸は前位に押し出す。肩甲骨を寄せる。



6

お尻からハムストリング体側のストレッチ

足を左右に大きく開いて前屈し、片方の手を反対の足につくように体をひねる。もう片方の手は上にあげる。

体をひねる

