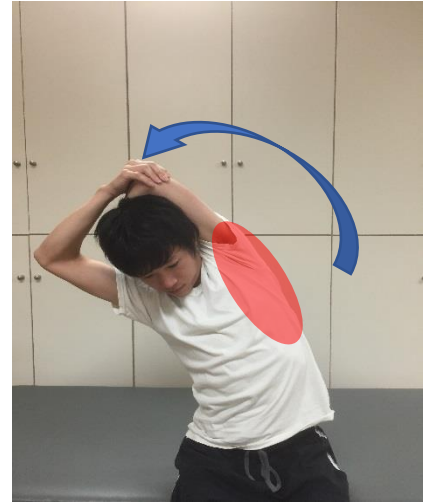
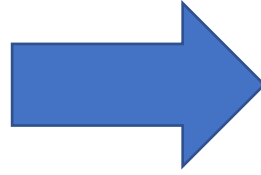
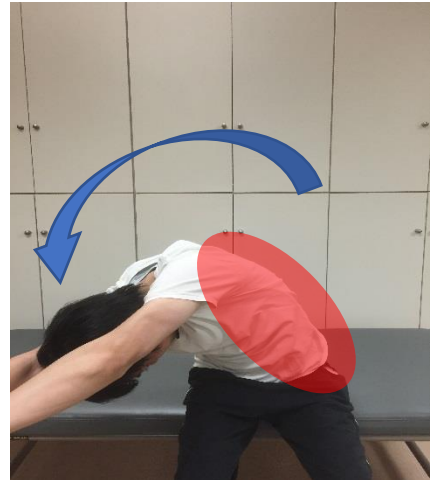
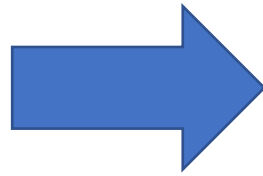


上腕三頭筋ストレッチ



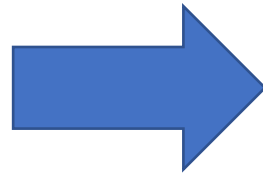
方法：頭の後ろで肘を持ち、身体を側屈させる
注意点：伸ばす側の肘は曲げ、身体の前に腕が来ないように

広背筋ストレッチ①



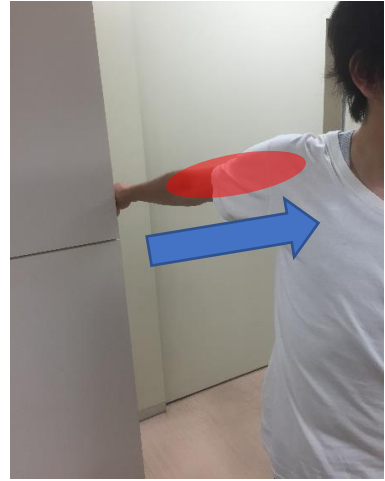
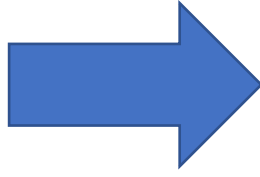
方法：両手を頭の上で組んだ状態から、ななめ前に向かって背中を丸める
注意点：腕はななめ前に遠くへ伸ばすように

広背筋ストレッチ②



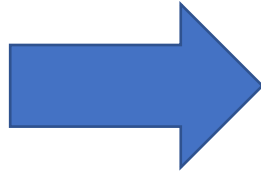
方法：腕を遠くに伸ばして組み、頭を下げた状態から体を横にスライドする
注意点：頭を下げた状態で実施する

上腕二頭筋ストレッチ



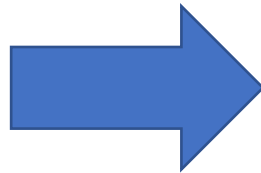
方法：肘を伸ばし、手の親指側を壁に当てて横に体をひねる
注意点：二の腕が伸ばされていることを意識する

大胸筋ストレッチ



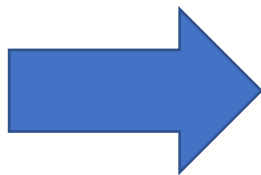
方法：肘から先を壁に当てて胸を張りながら横に体をひねる
注意点：肘が壁に固定されていること

肩後方ストレッチ



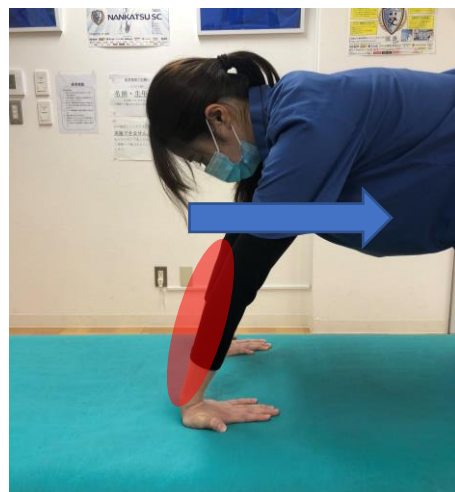
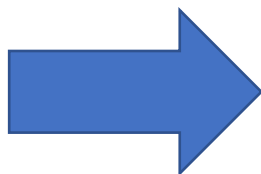
方法：肘を支えて引っ張る
注意点：肩の後方が伸ばされていることを意識する

前腕屈筋ストレッチ①



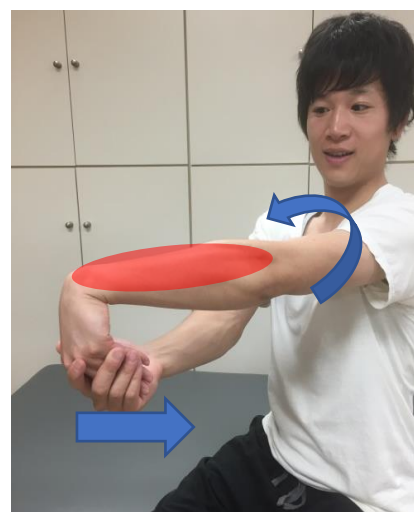
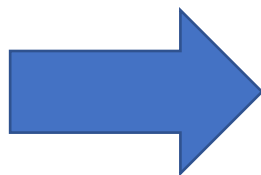
方法：手のひらを外側に向け、手首をそらすようにして肘を伸ばす
注意点：手首の位置や角度が変わらないように

前腕屈筋ストレッチ②



方法：手のひらをついて後ろへ引き肘を伸ばす
注意点：肘の前面が伸びていることを意識する

前腕伸筋ストレッチ



方法：手のひらを自分の方向へ向け（下向き）、肘を伸ばし、さらに肩を外に回す
注意点：手首の位置や角度が変わらないように