

【12_体側上下腕振り】ダイナミックストレッチ



- ・ 体側を伸ばしつつ肩の上側の力を鍛えます
- ・ 椅子に深く座り背もたれに背中をあずけたら、背筋を伸ばして構えましょう
- ・ 座面の横を支えながら、肘を伸ばして片手を横から持ち上げ身体を真横に倒しましょう
- ・ 左右交互に行います
- ・ 肘を伸ばしたまま行うのが難しい場合は、肘を曲げて行いましょう
- ・ 身体が後ろに倒れたり、前に倒れたりしないように注意しながら真横に倒していきましょう

