

## 【09\_胸・背中】ダイナミックストレッチ



- ・ 胸と背中を伸ばしつつ鍛えます
- ・ 椅子に深く座り、背もたれに背中をあずけて構えましょう
- ・ 両肘を伸ばし、身体の前後で手を振って動かしましょう
- ・ 余裕があれば身体の前側でも、後ろ側でも手を合わせるように動かしましょう
- ・ 肘を伸ばして行うのが難しい場合は、肘を曲げて行いましょう

