

【11_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
- ・ 肘を伸ばしたまま両手を正面から真上に持ち上げて下に降ろす動作を繰り返します
- ・ 両手を同時に持ち上げるのが難しい場合は、片手ずつ左右交互に行いましょう
- ・ 身体が反らないように注意しましょう

