

肩こい予防に効果的！

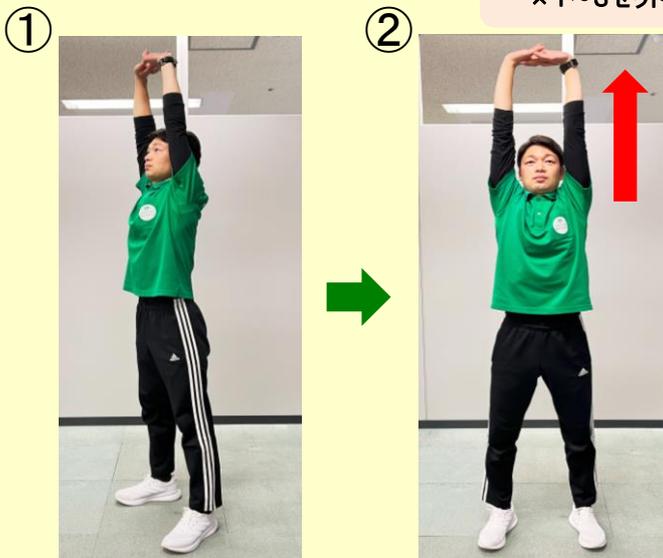
サポートセンター
No.84

簡単ストレッチ

自然な呼吸で、無理なく、出来る範囲で行っていきましょう。

背中を伸ばす①

20～30秒
×1～3セット

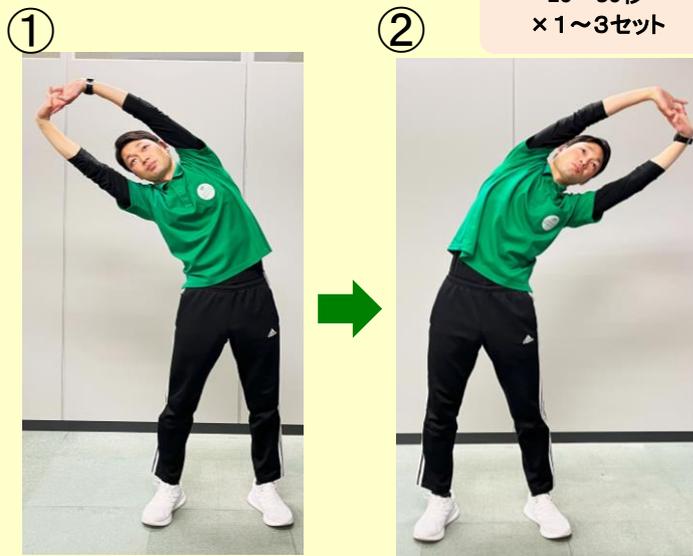


① 脚を肩幅に開いて立つ。
手のひらが上を向くように
頭上で手を組む。

② まっすぐヒジを伸ばす。

より背中を伸ばす②

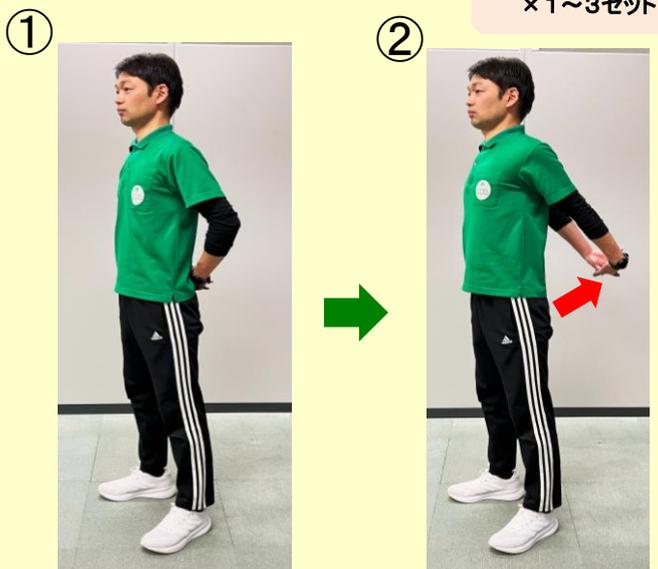
20～30秒
×1～3セット



① 脚を肩幅に開いて立つ。
手のひらが上を向くように頭上で手を組み、そのまままっすぐヒジを伸ばした状態で、左右にカラダを倒して、気持ちのよいところでキープする。

胸の筋肉を伸ばす

20～30秒
×1～3セット

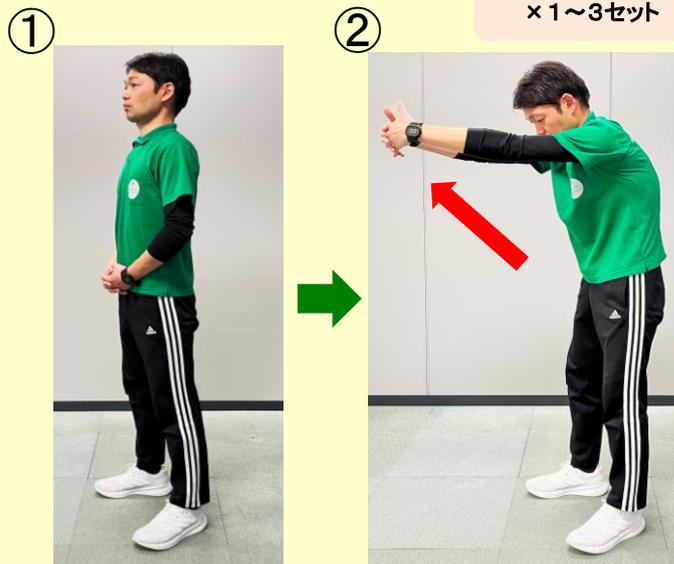


① 脚を肩幅に開く。
背すじをまっすぐ伸ばして立ち、
カラダのうしろで手を組む。

② 組んだ手を後ろに引っ張りながら、腕を持ち上げる。

肩と背中を伸ばす

20～30秒
×1～3セット



① 脚を肩幅に開き、両手は前で
組み背すじをまっすぐ伸ばし
て立つ。

② 組んだ手を肩からまっすぐ伸ばし、腕と背中を遠ざけるようにして肩から背中にかけて伸ばす。

お問い合わせ先

広島県立総合体育館 健康・体力サポートセンター（本館1階総合受付横入口）
〒730-0011 広島市中区基町4-1

TEL (082) 228-1111 FAX (082) 228-4992



広島グリーンアリーナ

検索