

らくらく・のびのびストレッチ

床に立って【前腕】を伸ばすストレッチ

運動のポイント

1. 自然な呼吸でおこないましょう。
2. 反動をつけずに行いましょう。
3. 無理のない範囲でおこないましょう。
4. 痛みが出た時や、気分が悪くなった場合は、休みましょう。
5. 1回20秒～30秒で2～3セット行いましょう。



腕の内側



腕の外側

- 基本姿勢**
- ・立位になる。
 - ・片手でもう一方の手を持つ。

- 動作**
- ・息を吐きながら、肘を伸ばさず手を手前に引っ張る。
 - ・気持ちいいところまで引っ張る。

- 注意点**
- ・手を引っ張ったとき、手首などが痛くないか確認する。
 - ・前腕が伸びているか確認する。

使用箇所：前腕

筋肉：前腕筋

効果：疲労回復