

ASAHI 健康プレート V01.4

旭ウォーキンググループメント創生

上半身編



# ストレッチ Stretch!

ケガをしない、疲れを残さないために

## 運動前後のストレッチ

息は止めずに自然に呼吸、痛みがある場合は無理せず行いましょう!

肩

ひじを伸ばしている腕を軽く引きながら肩を伸ばす。



二の腕

二の腕を反対の手でおさえるように伸ばす。



腕

20秒×左右2回

左手を上へ上げ、右手を下へ下げ、上下に伸ばす。左右を替えて。



肩

胸

肩甲骨

5秒×2回

肩の高さにひじを曲げて軽く手を握り、ひじを後ろに引いて5秒キープ後、腕をだらんと降ろして脱力。

