

# の〜んびり 簡単 上半身ストレッチ

## ①首と肩のストレッチ



- 1、手の重みで首を真横に倒します。
  - 2、肩が首の引っ張りについていけないように反対側の手を後ろに回します。
- ③左右ともに無理のない程度に行いましょう。

## ②胸のストレッチ



- 1、組んだ手を後ろに引っ張りながら自然に持ち上げます。
  - 2、肩甲骨を引き寄せることを意識し、胸を張ります。
- ③体が前に傾くまで手を上げすぎないように注意しましょう。

ストレッチを行うときは、  
普段の呼吸を意識し、  
呼吸をとめないように  
注意しましょう。

## ③手首のストレッチ



- 1、手のひらが前を向くようにし、どちらかの腕を伸ばします。反対側の手で伸ばした腕の指先を下に向けてるようにして手首を伸ばします。
  - 2、手の甲が前を向くようにし、どちらかの腕を伸ばします。反対側の手で伸ばした腕の指先を下に向けてるようにして手首を伸ばします。
- ③ひじを曲げずに腕をまっすぐ伸ばすようにしましょう。

## ④二の腕のストレッチ



- 1、両手を頭の後ろへ持ち上げます。
  - 2、どちらかの手で反対側のひじを下方へ押すようにして伸ばします。
- ③痛い時は中止しましょう。  
背筋伸ばし、胸を張ると二の腕の筋肉を伸ばせます。

👏おすすめ👏朝起きたタイミングでストレッチを行うと、体が柔軟になり、血液の循環も良くなります。  
1日の始まりに活気を持たせることができます。

**1回10秒程度を3セットが目安です。** 美里保健センター運動施設 令和2年5月作成