

Let's

ストレッチング！

【水泳上半身編】

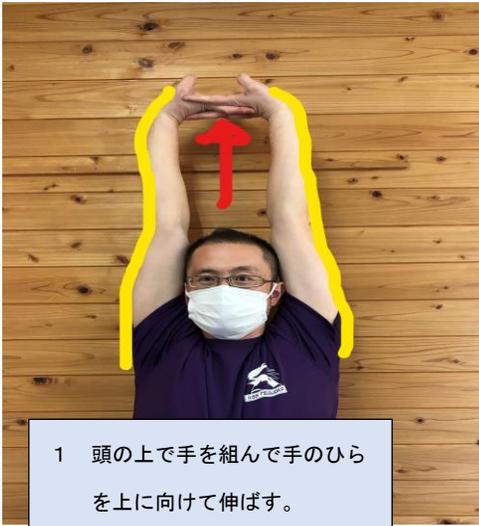
ひとつのポーズを
20~30秒
キープして
2~3セット

呼吸は止めず
吸ったり
吐いたり
しながら

痛いのを
ガマンして
無理に伸ばすのは
逆効果

反動は
つけずに
静かに
ゆっくりと

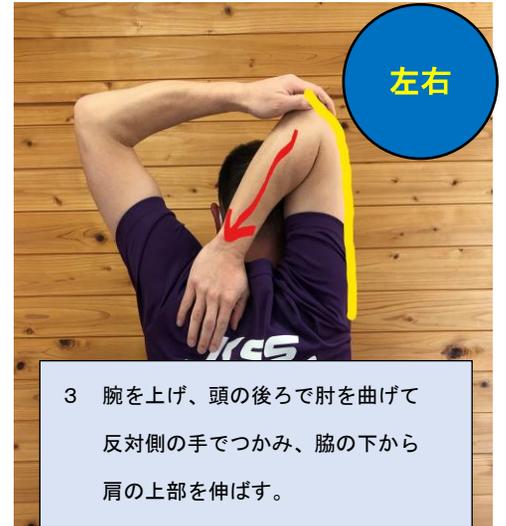
柔軟性には
個人差が
あるので
人と比べないこと



1 頭の上で手を組んで手のひらを上に向けて伸ばす。



2 身体の前側で手のひらが手前になるように手を組み背中から首を伸ばす。



3 腕を上げ、頭の後ろで肘を曲げて反対側の手でつかみ、脇の下から肩の上部を伸ばす。



4 腕を上げて頭の後ろで反対側の肘をつかみ、上半身をゆっくり横に倒す。



5 腕の前で右腕を水平に構え、左手で右肘をつかむ。左肩に向かってゆっくり引き寄せる。反対側も同様に。



6 身体の後ろに両腕をまわし、左手で右手を斜めに引き下げながら頭を左側に倒す。



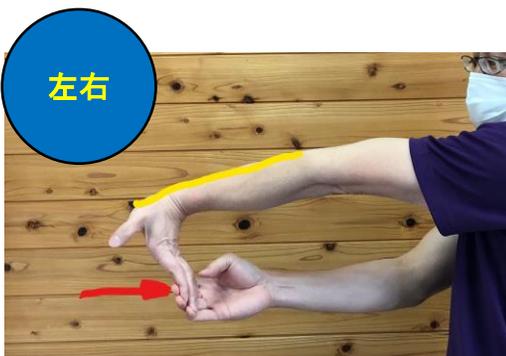
7 身体の後ろで両腕をまっすぐに伸ばしながら手を組んで、両腕をゆっくり持ち上げる。



8 後頭部に手を組んで、頭を前に倒す。



9 左右の親指であごを持ち上げ、首の前側を伸ばす。



10 できるだけ指の先を持ちながら手首をそらせて、手の平から腕を伸ばす。

11 強く引っ張りすぎないように3本指で中指を持ち、手首をそらせる。手の甲から腕のストレッチ。

