

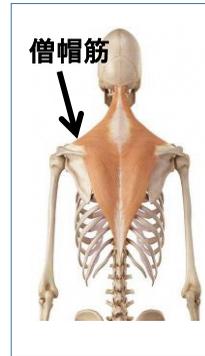
# ストレッチ

～疲労をためない～



1

## 僧帽筋(20秒 × 3セット)



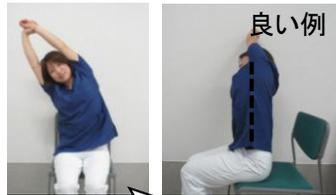
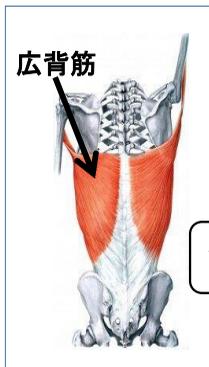
身体は倒さずに、  
伸ばしたい方の腕  
を後ろに引く



伸ばしている側と  
反対方向に首を傾  
け少し下を向く

2

## 広背筋(20秒 × 3セット)



腕を上につ張りながら  
体を傾ける

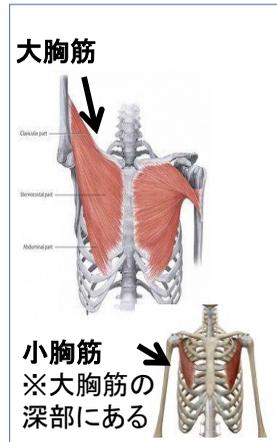


身体を傾けたときに  
体が前や後ろに  
回らないように

19

3

## 大胸筋・小胸筋(20秒 × 3セット)



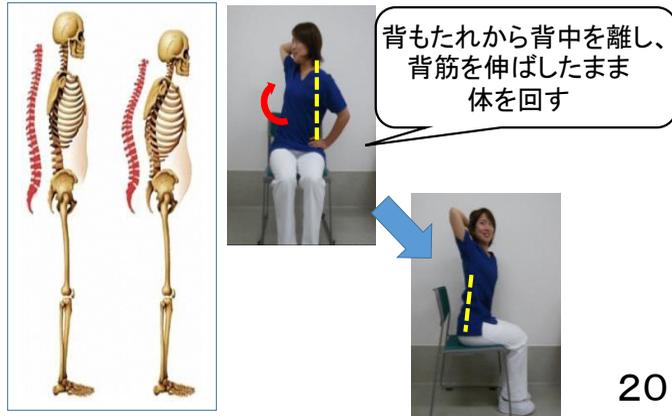
手を肩につける

肩甲骨を寄せるように  
肘を上げながら後ろに  
引いていく



4

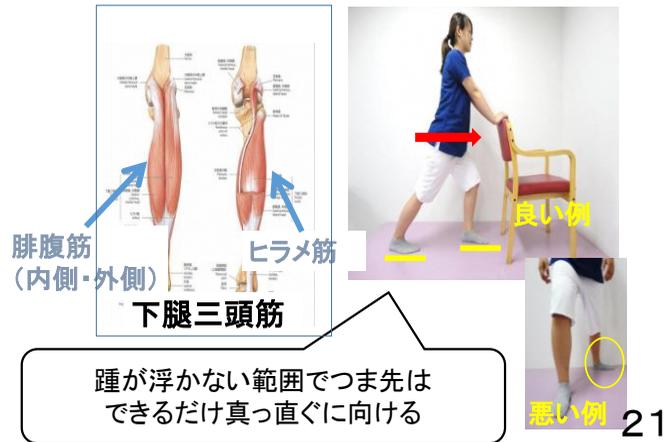
## 背骨を伸ばす(20秒×3セット)



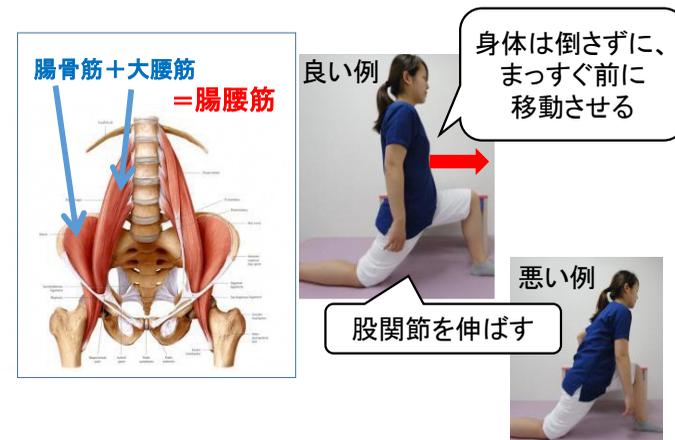
## ハムストリングス(20秒×3セット)



## 下腿三頭筋(20秒×3セット)



## 腸腰筋(20秒×3セット)



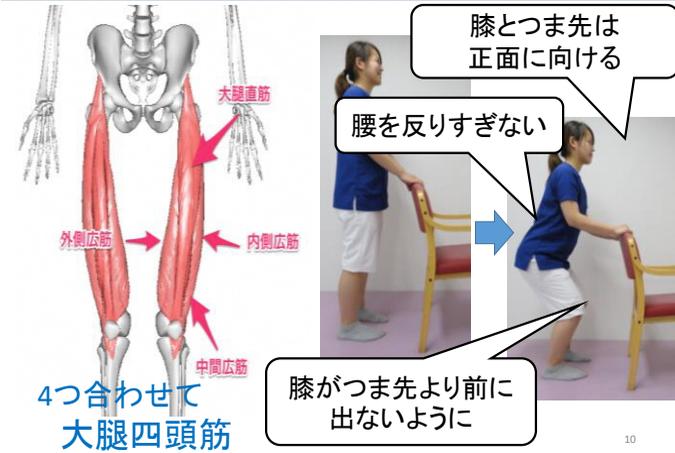
# 筋トレ (筋カトレーニング)

～効果的な動かし方～



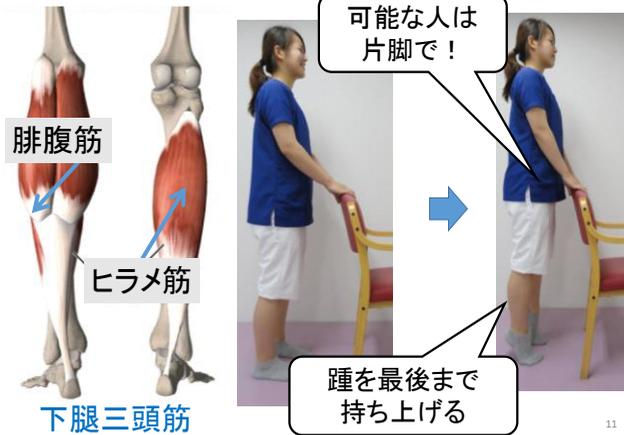
9

## 大腿四頭筋(10回)



10

## 下腿三頭筋(10回)



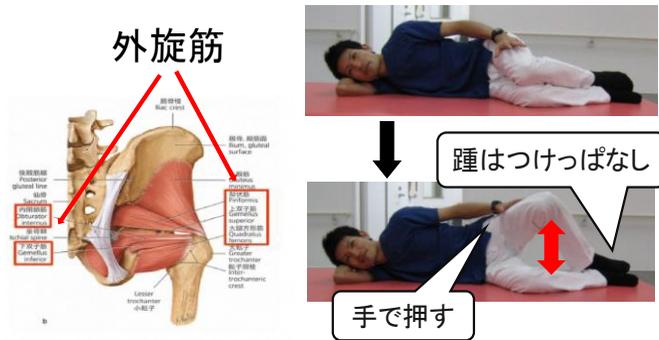
11

## 中殿筋(左右10回)



12

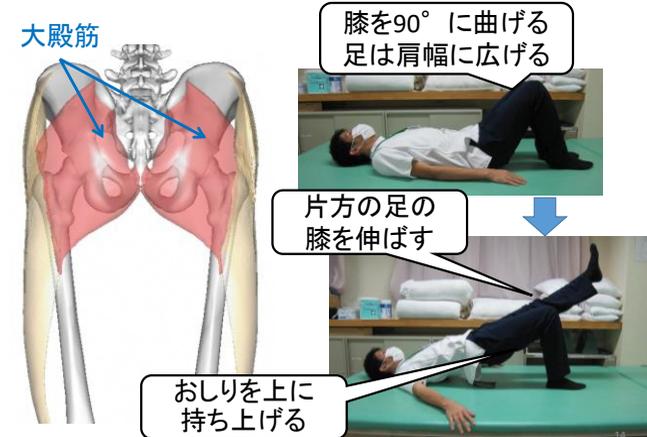
## 外旋筋(左右20回)



膝を上下に動かす

13

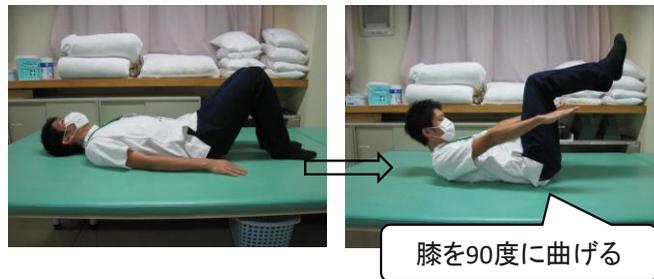
## 大殿筋(左右10回)



14

## もも上げクランチ(10回)

3秒で上げて、3秒止めて、3秒で下ろす



膝関節と股関節を90度にする

15

## 四つ這い(10秒×4回)

10秒間止まる



股関節と肩関節が直角になるように

16