



**1** 両ひじを胸の前でそろえて、前傾姿勢をとる。



**2** 両腕を後ろにまっすぐ伸ばし、手を「パー」の形に。

**1**と**2**を、自分好みの速さで10回くりかえす。

ココに効く!

肩甲骨 → 下方回旋・内転  
 筋肉 → 僧帽筋・広背筋・上腕二頭筋・大菱形筋

**7**

動的ストレッチ

グーパー体操

胸を張って肩甲骨を寄せ、  
 +αで腕の筋トレも

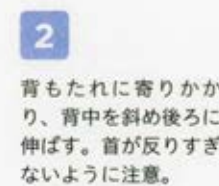
10回

1セット



**1**

椅子に深く腰かけ、首の付け根あたりで両手を組む。



**2**

背もたれに寄りかかり、背中を斜め後ろに伸ばす。首が反りすぎないように注意。



KEEP!  
10秒



KEEP!  
10秒

**3**

体を起こし、座る位置を少し前にずらし、**2**と同じように背中を伸ばす。お尻を前にずらすほど上のほうをストレッチできる。

ココに効く!

肩甲骨 → 上方回旋  
 筋肉 → 小菱形筋・大菱形筋・肩甲挙筋・小胸筋

**6**

静的ストレッチ

背もたれ

背中  
 の骨と骨の間を  
 一個ずつ伸ばす

10秒キープ

1セット