

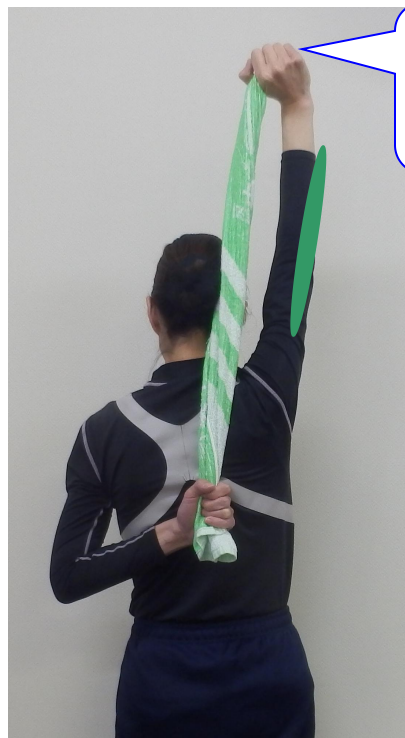
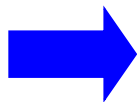
# 腕の筋肉

肘を伸ばすときに使う筋肉

- ・息をこらえない
- ・筋肉が伸びていることを意識して15秒伸ばす



少し肘を頭側へ寄せると脇の下まで伸びる



真上に伸ばすと伸び方が強くなる

右手でタオルの端を持ち頭の後ろへ持っていく。左手でタオルの端を持ちお尻の後ろで地面のほうへ引っ張り15秒伸ばす。

続いて頭側の右肘を上げて15秒伸ばす。反対側も行う。