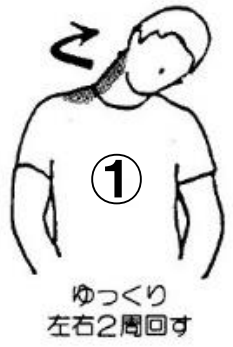




## ストレッチ

筋肉の柔軟性を改善して関節可動域を大きくし血液の循環を促進させ血管を若返らせる

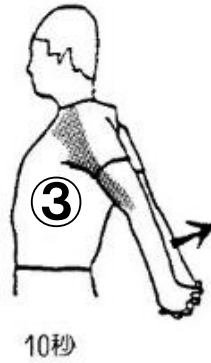
□僧帽筋・肩甲挙筋



□三角筋



□小胸筋



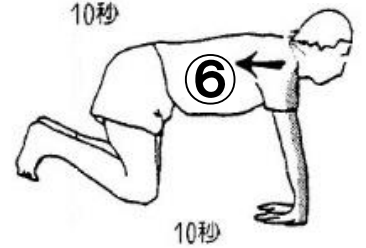
□上腕三頭筋



□前腕伸筋



□上・前腕屈筋



□前脛骨筋



□ハムストリング



□大腿四頭筋



□内転筋



□下腿三頭筋



□中殿筋



□小殿筋



□腸腰筋



□大殿筋



□梨状筋



□脊柱起立筋

