

# 「お家」でかんたんストレッチ（背中/肩）

## ストレッチを実施する時の注意点

- ☆ ストレッチは無理をせず気持ち良いと感じる所で止めましょう。
- ☆ 勢いをつけて行くと危険です。ゆっくり運動しましょう。
- ☆ ゆっくり息をはきながら力を抜いて運動しましょう。
- ☆ 運動時は息を止めずゆっくりと呼吸をしましょう。



### 基本姿勢

背筋を伸ばし、「肩の高さ」と「ひじの高さ」を合わせるように姿勢を整える。



### 運動姿勢

背筋を伸ばし、「肩の高さ」と「ひじの高さ」を合せた状態から肩甲骨を寄せるように腕

良い姿勢で行いましょう！

