

# おうちで簡単ストレッチ

## ★上半身のストレッチ★

### 肩



腕を前に伸ばし、肘を胸に近付けるように引きつけます。

### 胸



体の後ろで手を組み、胸を張ります。

### 背中



体の前で手を組み、腕を伸ばしながら背中を丸めます。

### 体側



背筋を伸ばし、腕を上にあげて体を横に倒します。