

# 除雪前後のストレッチ方法

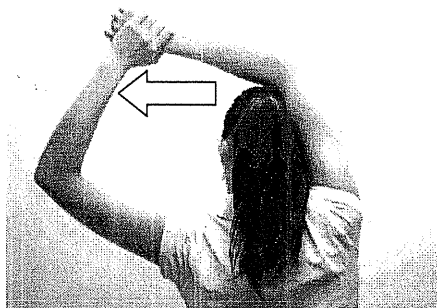
## I. 腕や肩周囲

①



肘を時計回り、反時計回りに10回ずつ大きく回します。肘を伸ばした状態で腕を回しても構いません。

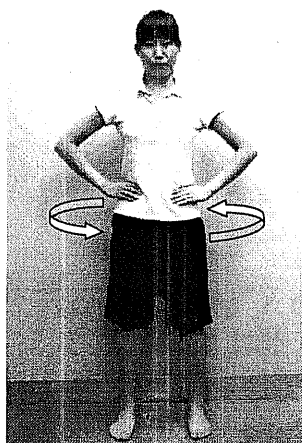
②



伸ばす側の手首を反対側の手で持ち、横に引き、止めます。  
20秒×5回

## II. 腰まわり

①



②

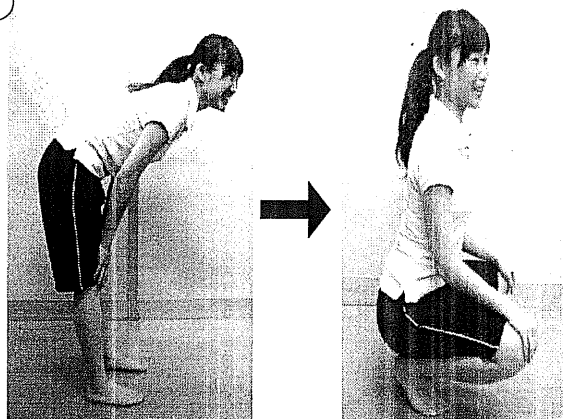


フラフープを回すように腰を大きく時計回り、反時計回りに10回ずつ回します。

体を前後にゆっくりと倒し、これ以上倒せないというところで、止めます。  
20秒×5回

## III. 下肢のストレッチ

①



②



③



しゃがむように、膝の屈伸を10回行います。

つま先をまっすぐ前に向け、両踵を浮かさないように前の方に体重をかけます。  
20秒×5回

伸ばした足の太腿の裏・内側が伸びるように曲げた足に体重をかけていきます。  
20秒×5回