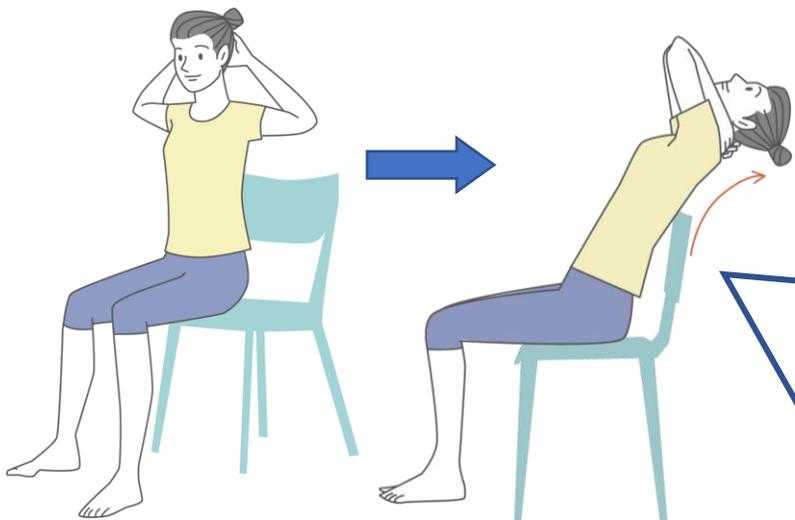


# 公園の設備を活用してみよう！

## 上肢・体幹ストレッチ編

### ①【胸・背中】



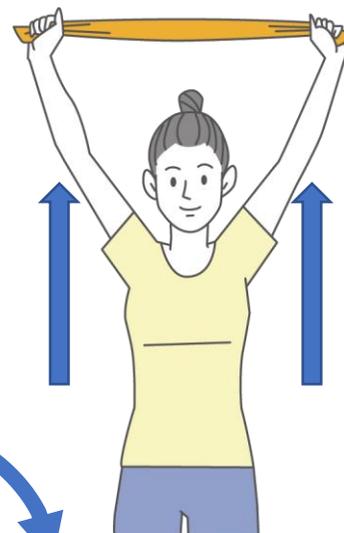
#### ①-1



上図のように肩甲骨を寄せながら肘を引き胸を張るだけでもOK!

<汗拭きタオルを活用しよう>

### ④【上半身】

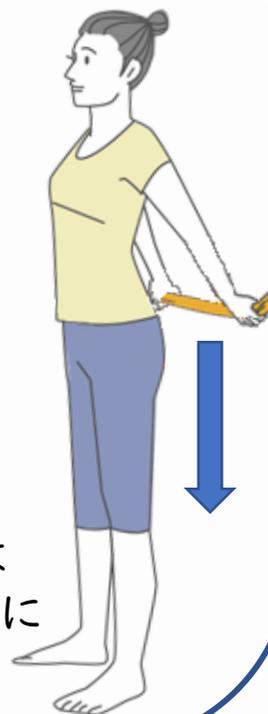


### ⑤【脇】



タオルを持参していない時は両手を組んだり、何も持たずに実施してもOK!

### ⑥【胸】



### ②【上半身】



### ③【背中】

