

ウォーミングアップバンド

STRETCH MENU SHEET

練習やラウンド前の5分間で
硬くなりがちな肩や股関節の
可動域を目覚めさせる

伸ばす筋や
部位を
意識する

痛みのない
気持ち良い
程度伸ばす

呼吸を
止めずに
行う

● 動きやすい服装で行ってください。

⚠ バンドが外れるとけがをする可能性がありますので、
十分に気を付けて行ってください。

実施時間※ 約5分

時間や回数を増やして
じっくりと行っていただいても問題ありません。

※すべてのメニューを説明内の回数もしくは時間で行った場合



(動画リンク)



(最新情報)

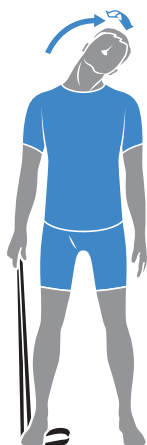
今後情報などが追加された際に
使用できます。

首

【首ストレッチ】

左・右
10～
20秒

1 直立し、脚でバンドを
固定する



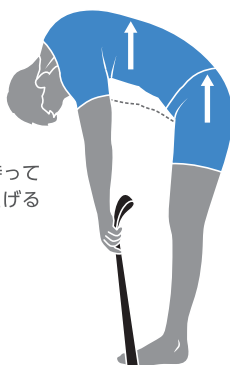
2 バンドを持った手と
逆側に頭を横に倒し
前後に動かす

背中

【背中ストレッチ】

10～
20秒

1 両脚でバンドを固定する



2 バンドを両手で持って
腰と背中を持ち上げる
ように伸ばす

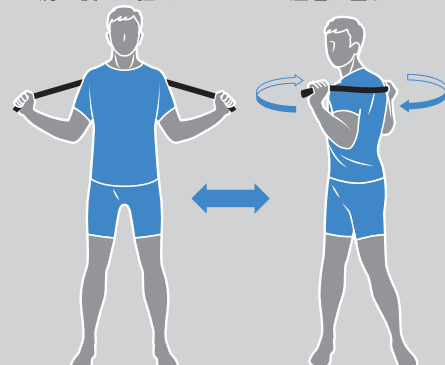
肩捻転

【Wターン
ストレッチ】

10往復

1 バンドを両手で持ち
肩の後ろに担ぐ

2 その体勢で肩を
左右に回す

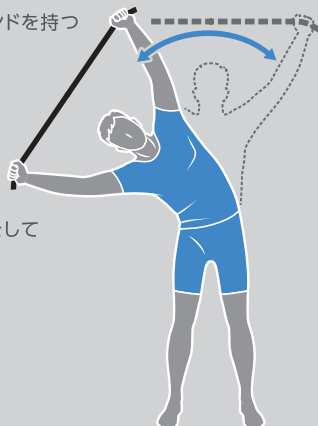


わき腹

【わき腹
ストレッチ】

左・右
7回

1 両手でバンドを持つ



2 バンザイをして
横に倒す

上腕三頭筋

【トライセプス
ストレッチ】

左・右
10～
20秒

1 片手でバンドを持ち
背中に垂らす

2 肘を曲げて反対の手で
それをつかみ引っ張る



胸筋・肩前

【胸・肩前
ストレッチ】

10回

1 両手でバンドを持つ



2 バンザイをして
腕を後ろに倒す

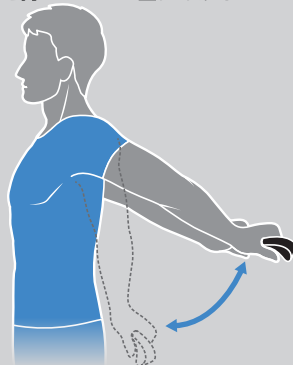
上腕二頭筋

【バイセプス
ストレッチ】

10回

1 おしりの後ろで
両手でバンドを持つ

2 腕を伸ばしたまま
上にあげる

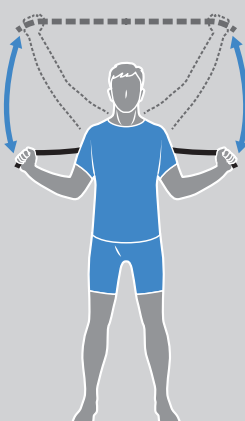


肩甲骨

【ウィング
ストレッチ】

10回

1 両手でバンドを持
つ



2 バンドを頭の
後ろ側に降ろす

捻転

【フルボディターン
ストレッチ】

10往復

1 胸の前で
バンドを持つ

2 腕を伸ばしたまま
全身を左右にねじる

