

ハンドボールに必要な関節の可動域を広げるストレッチ

流山ハンドボールクラブ

肩関節の可動域を広げるストレッチとトレーニング(タオル編)

タオルを背中で上下させます。

タオルをぐるぐる回します。
(前まわし・後ろ回し)

タオルを背中で上下させます。
(左右上下を両方行います)



タオルをぱちんと鳴らします。
(スナップを使うトレーニング)

肩関節をほぐして可動域を広げるストレッチ

前まわし

後ろ回し

クロール

背泳ぎ

平泳ぎ



背中で握手ができれば合格！

背中で合掌ができる人も合格！



ハンドボールに必要な関節の可動域を広げるストレッチ

流山ハンドボールクラブ

股関節の可動域を広げるストレッチ

タオルで 30 秒間
(ゆすりながら引っ張る)



手で股を広げてゆする
(30秒間ゆする)



肩を入れて股を押し
(30秒間押し)



逆も同様に行う



足を開いてゆする
(30秒間ゆする)



逆も同様に行う



壁を使って股を開く



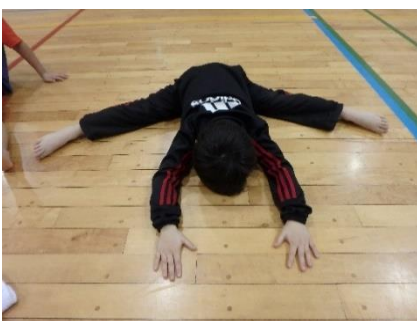
扉を使って前に伸びる



かかとをつかんで左右にゆする(30秒間)



床にべたっと着けば合格!



頭が床に着く



肘が床につく

