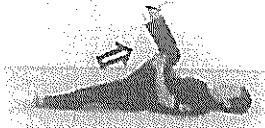


全身ストレッチ

もも裏



膝の後ろに手をかけて脚を胸の方へ引きつける。

お尻



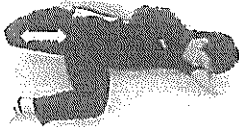
左脚を立て、右足を反対の脚に乗せる。間から手を通して、左脚の後ろで両手を組む。

腰



両膝を立て、腰をひねる。余裕があれば、右手で膝をおさえる。

もも前



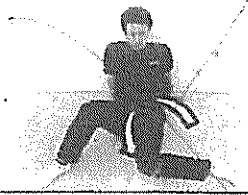
横向きに寝て背中を丸くする。上の足首を持ち、膝を後ろへ引く。

うちもも



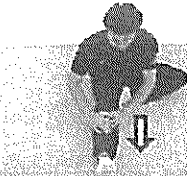
両足を合わせ、背筋を伸ばしながら、体を前へ倒す。

お尻



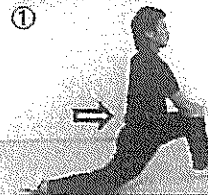
両膝を90度にし、片膝を内側へ倒す。お尻が浮かないようにする。

もも裏



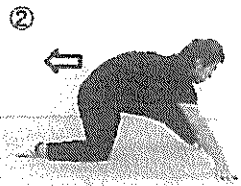
左膝を曲げ、右脚は前へ伸ばし体を前へ倒す。

脚のつけね



- ① 両脚を前後に開き、体重を前へ乗せる。
- ② 後ろの脚へ体重移動させる。

もも裏



体側・腰



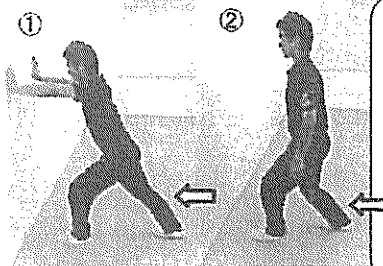
左膝を曲げ、右脚は横へ開く。脇が天井を向くように、伸ばしている脚の方へ倒す。

うちもも



左膝を曲げ、反対の脚は開く。両手を前にし、体を倒す。

アキレス腱



- ① 両脚を前後に開き、かかたが浮かないように、体重を前にかける。
- ② 後ろの脚を少し前にし、両膝を曲げる。

ストレッチの時間は20～30秒間保持します。はずみをつけず、伸ばしている所を意識しながら行いましょう。ストレッチ中は、呼吸を止めずにゆったりと呼吸をします。無理はしないで自分の身体に合わせて伸ばしましょう。

担当トレーナー

年 月 日