

ももの前面のストレッチ

片方の腿を伸ばすストレッチ



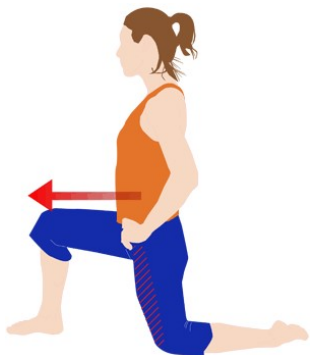
一方の足は前方へ伸ばし、他方の足は膝を折り曲げ、踵をお尻の横につけるようにして座ります。その時両手は上体を支えるため、後ろについておきストレッチしましょう。※もし余裕がある場合は、上体を後ろに倒していくと更にストレッチ強度がアップします。
※折り曲げた膝が浮かないように注意して行いましょう。

立って行う腿のストレッチ



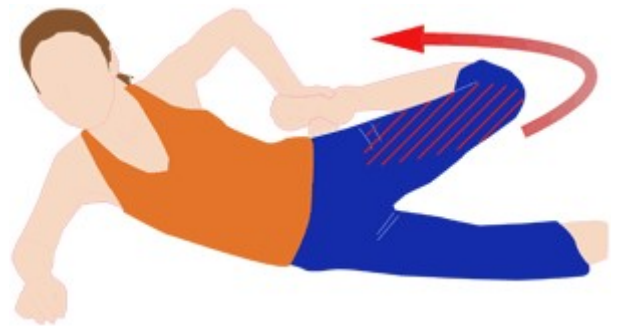
姿勢を正して直立し、一方の足の甲を手で持ちお尻の方に引き上げましょう。
※背筋は伸ばし前後に傾かないようにして下さい。バランスを崩さないようにも十分注意して下さい。

片膝立ちでももを伸ばすストレッチ



一方の足は膝をつき、もう一方の足は前方へ踏み出します。その姿勢のまま腰を徐々に前へ押し出して行いましょう。
※背筋を伸ばしながら行いましょう。

横向きに寝て行う腿のストレッチ



横向きに寝て、上になっている足をお尻の後ろへ引きつけましょう。
※膝に過度の力がかかることがあるので注意して行って下さい。