

下半身のストレッチ



腿裏のストレッチ

1. 仰向けになり肩膝を抱える
2. そのあとつま先を持ちながらゆっくり伸ばす
3. 足首は90度に固定する



腿前のストレッチ

1. うつ伏せになる
2. 膝を曲げつま先を持ちゆっくり伸ばす
3. 足首は力を入れ慣れてきたら膝を地面から離して行う



お尻のストレッチ

1. 片足の膝を曲げる
2. 曲げた足に胸が近づくように伸ばす
3. 背中では出来るだけ丸めない