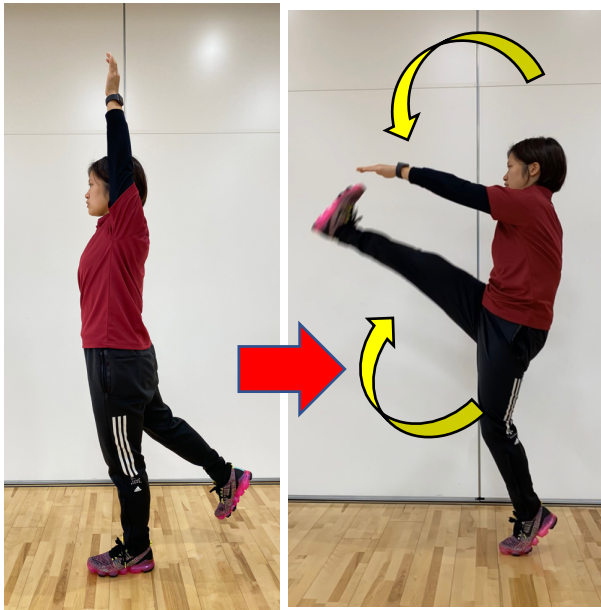


ウォーミングアップで 痛みの出にくい身体を！

ランニング前などにおすすめの動的なストレッチです！
運動前に行うことで膝周辺の筋肉を柔らかくし、痛みを軽減させる効果があります！

足振り上げ



やり方

- ①片方の足を後ろに振り、勢いよく前に振る
- ②その時、対角の手をつま先にタッチする
- ③左右交互に繰り返す

○回数：左右5回ずつ

ポイント

背中が曲がらないように注意しよう！

大腿四頭筋ストレッチ（動的）



やり方

- ①片側の足を曲げて、手でしっかりと抑える
- ②曲げた方と逆の手を上に乗っすぐあげる
- ③交互に繰り返す

○回数：左右5回ずつ

効果

踵がもも裏につくようにしっかりと
伸ばしていこう！

