

ゆっくり落ち着いてクールダウン！

クールダウンは疲労の蓄積を緩和したり、高くなった心拍数を元の状態に戻す手助けをしてくれます。
クールダウンは主にストレッチを用いることが多いので、ストレッチを紹介します！
今回は“お尻のストレッチ”を紹介します！

【お尻（後ろ）ストレッチ】

①



やり方

- ①仰向けになり、両手で片脚のももの裏を支えます
膝を曲げたままご自身の方に引きつけます

※伸びてる実感があまりない方は、膝の角度を変えておこなってみましょう！

★20～30秒を2セットおこないましょう

効果

- ・お尻（大殿筋）の柔軟性向上
- ・筋疲労軽減

【お尻（横）ストレッチ】

①



やり方

- ①座った状態で片方の足の膝上に、もう片方の足の足首辺りを乗せます
胸を張った状態で、乗せている足の足首をご自身の方に、膝は下方向に押しましょう

※背筋はまっすぐ！前方を見るようにしましょう

★柔らかい方は乗せている方の足全体をご自身の方に引くとより良く伸びます！

★20～30秒を2セットおこないましょう

効果

- ・お尻（中殿筋）の柔軟性向上
- ・筋疲労軽減

