

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“太もものストレッチ”を紹介します！

【もも裏ストレッチ】

①



やり方

- ①仰向けになり、両手で片脚のももの裏を支えて膝を伸ばします
その状態からももの裏につっぱり感が出る高さまで足をご自身の方に引き上げます

※膝は完全に伸びていなくても、もも裏が伸びていればGood！

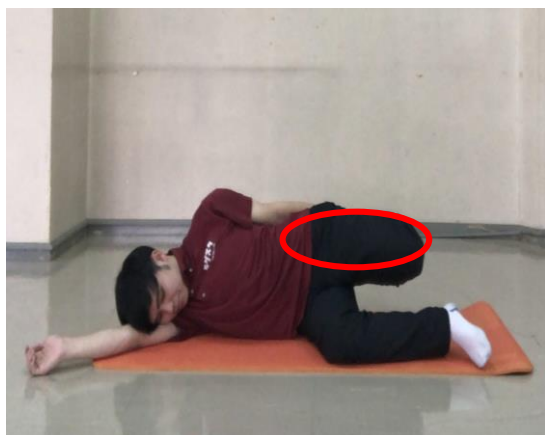
★20～30秒を2セットおこないましょう

効果

- ・もも裏（ハムストリングス）の柔軟性向上
- ・筋疲労軽減

【もも前ストレッチ】

①



やり方

- ①横向きに寝た状態で両膝を写真のように曲げましょう
その状態から、上側の足の足首辺りを持ってかかとお尻に向かうように引っ張ります

※腰が反らないように注意！
上の足の膝が天井方向に開かないように足はまっすぐ引きましょう！！

★20～30秒を2セットおこないましょう

効果

- ・もも前（大腿四頭筋）の柔軟性向上
- ・筋疲労軽減

