

運動初心者向けストレッチ①

今回は**下半身**のストレッチをご紹介します！

下半身のストレッチを行うことで、**動きがスムーズ**になったり**疲れが溜まりにく**くなります！
血流が良くなり**冷えやむくみの軽減**などにも繋がるので、毎日継続して行ってみましょう！

【 もも外側の筋肉 】

①



②



やり方

- ①仰向けに寝ます
- ②上体を床につけ膝を伸ばしたまま、股関節を内側へ倒します

※腰や膝に痛みのある方はできる範囲で行いましょう

○左右各**30秒**を目安にゆっくり伸ばしましょう

効果

もも外側の柔軟性向上

【 お尻の筋肉 】

①



②



やり方

- ①浅く椅子に座り、片脚をもう片方の脚の上に乗せます
 - ②胸を張ったまま、脚に胸を近づけるように身体を倒していきます
- ※背中が丸まらないようにしましょう

○左右各**30秒**を目安にゆっくりと伸ばしましょう

効果

お尻の柔軟性向上

