

1人で出来る！簡単ストレッチ！

運動が苦手な方や、何から始めたら良いの？という方に
オススメのストレッチを紹介します！

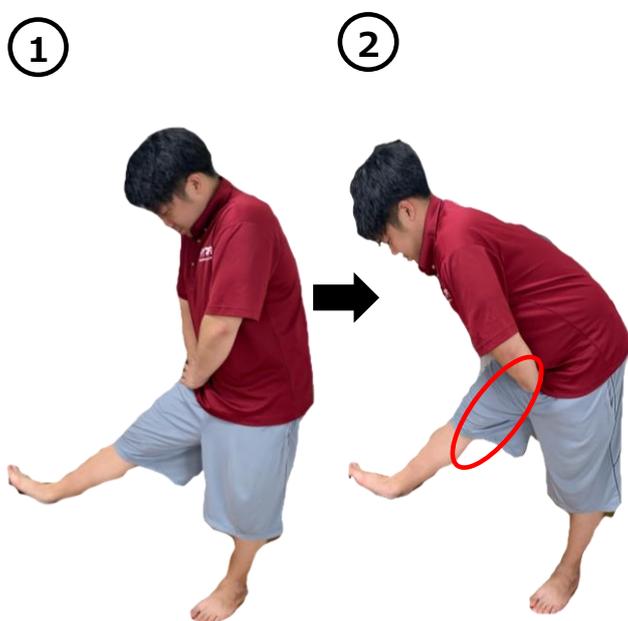
【もも前ストレッチ】（大腿四頭筋）



やり方

- ①横向きに寝て床側の脚の膝を曲げ、天井側の脚の膝を曲げて足首を持ちます
 - ②天井側のお尻に力を入れて、膝を後ろに引いてからかかとをお尻に近づけます
- ★上半身は丸めておくと腰に痛みが出にくくなります！腰を反らないように注意しましょう！！
- ※気持ちよく伸びたところで静止し20秒ほどゆっくり伸ばしましょう！

【もも裏ストレッチ】（ハムストリングス）



やり方

- ①台などの高さのあるものに足を乗せ、胸を張って脚の付け根に手を当てながら上体を倒します
※骨盤から倒す意識をもつ為、手を足の付け根に当てる
 - ②もも裏が気持ちよく伸びたところでゆっくり伸ばしましょう
- ★脚を左右に捻ることで伸びる場所が変わります！一番伸びを感じる場所を探してみましょう！
- ※気持ちよく伸びたところで静止し20秒ほどゆっくり伸ばしましょう！

