

簡単！セルフストレッチ ～お尻編～

マネージャーや保護者が選手に伝えることができる
ふくらはぎのセルフストレッチをご紹介します！

【お尻のストレッチ①】



やり方

- ①太ももの上に足をのせます
- ②背筋を伸ばした状態で
膝をゆっくり曲げていきます

※30秒伸ばします

効果

- ・運動後のケア
- ・柔軟性改善
- ・腰痛改善

【お尻のストレッチ②】



やり方

- ①お尻ストレッチ①の状態になります
- ②乗せた脚の足裏が向いている方向に
脚を倒します

※両方のお尻を付けた状態で
カラダが正面を向くようにします

※30秒伸ばします

効果

- ・運動後のケア
- ・柔軟性改善
- ・深部筋のストレッチも可

