

簡単！セルフストレッチ

～もも前&足の付け根編～

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！

【もも前のストレッチ】



やり方

- ①横向きに寝て、上の足首をつかみます
 - ②膝をゆっくりと後ろへ引きます
- ※床側脚の膝を前に曲げるとやりやすいです
- ※30秒伸ばします

効果

- ・運動後のケア
- ・柔軟性改善

【足の付け根のストレッチ】



やり方

- ①片膝立ちになります
 - ②ゆっくりと前脚に体重を乗せていきましょう
- ※30秒伸ばします

効果

- ・運動後のケア
- ・柔軟性改善

