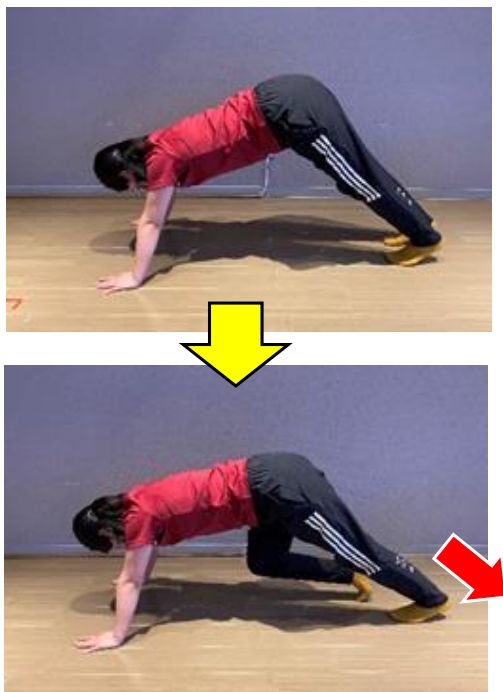


マラソンウォーミングアップ

長時間ロードを走るマラソンにオススメのウォーミングアップをご紹介します。

【 アキレス腱ストレッチ 】



やり方

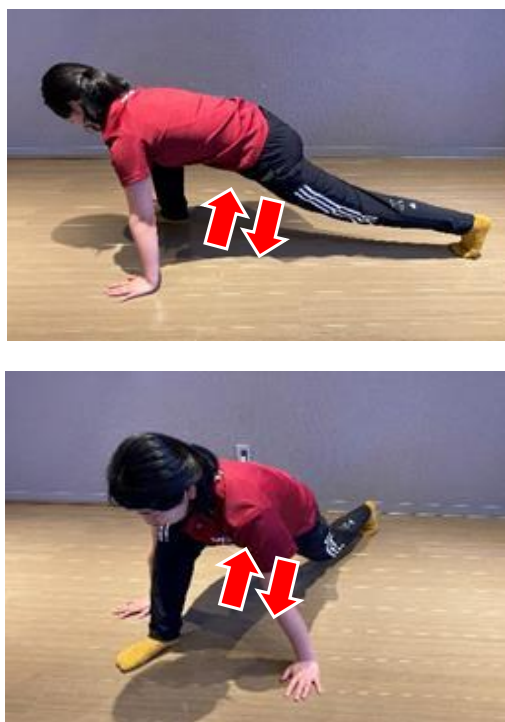
- ①両手、両足の床につきます
- ②足踏みをするように交互に踵を地面に近づけます
※お尻が落ちないようにキープしましょう！

○左右交互に30回行います。

効果

アキレス腱、ふくらはぎ（腓腹筋）の柔軟性向上
足首可動域アップ
体温向上

【 脚の付け根ストレッチ 】



やり方

- ①脚を前後に大きく開き、床に手を付けます
- ②脚の付け根をバウンドさせながら床に近づけます
※足を可能な限り大きく開きます

○左右30回ずつ行いましょう！

効果

脚の付け根（腸腰筋）の柔軟性向上
股関節の可動域アップ
体温向上

