

クールダウン～卓球編～

下半身の怪我を予防する為のストレッチです！
ゆっくりと伸ばしていきましょう！

【 大腿四頭筋ストレッチ 】



やり方

- ①横向きに寝て、上にある足の膝を曲げます
 - ②お尻に近づけるように足を後ろに引いていきます
- ※ゆっくりと行いましょう！

○回数：左右1分ずつ

ポイント

大腿四頭筋のケア・柔軟性向上

【 ハムストリングスストレッチ 】



やり方

- ①仰向けになり、片方の膝を曲げ、腿の裏を両手で支えます
 - ②曲げていた膝をゆっくりと伸ばします
- ※無理をせず、伸ばせるところで止めましょう！

○回数：左右1分ずつ

ポイント

ハムストリングスのケア・柔軟性向上

