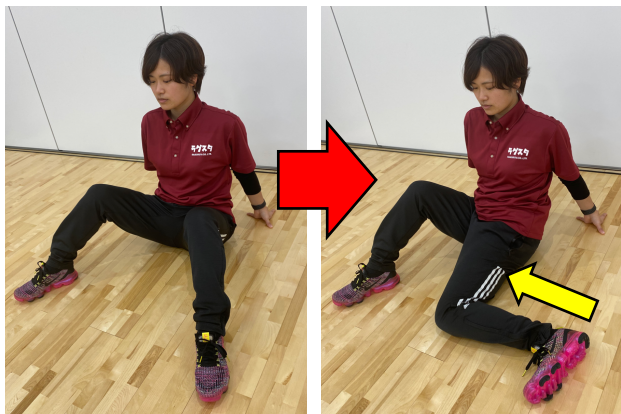


ウォーミングアップ②～卓球編～

卓球は常に低い姿勢でプレーをする為、下半身に負担がかかります。
下半身の筋肉をしっかりほぐして動かしやすく、怪我のしにくい身体を作ろう！

【 股関節内旋ストレッチ 】



やり方

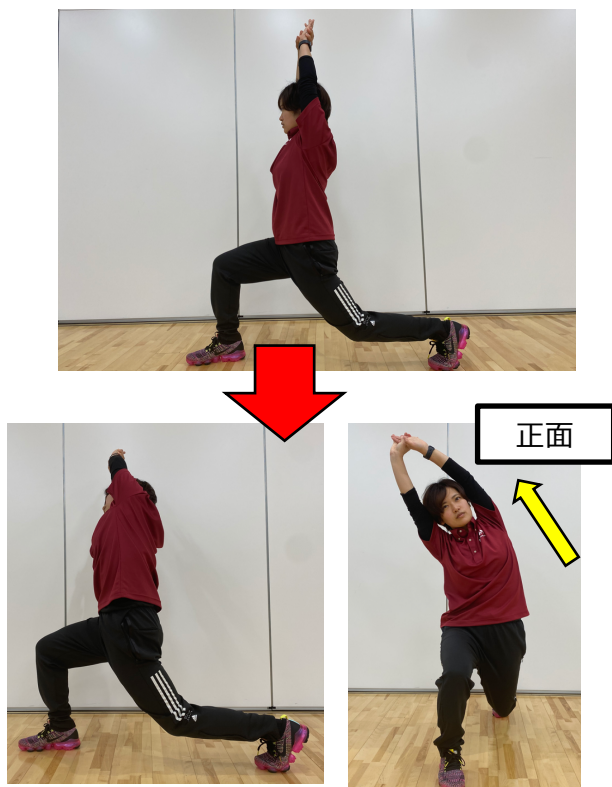
- ①座った状態で足を開き、膝を立てます
 - ②片方の膝を内側に入れ、腿の外側をゆっくりと伸ばしていきます
- ※急激に伸ばさないように注意しましょう！

○回数：左右30秒×2セット

ポイント

外腿の柔軟性向上

【 内腿ストレッチ 】



やり方

- ①片方の足を前方に出し、両膝を曲げます
- ②片方の手首を持ち、両腕を上げ、曲げている膝の方向に体を倒し、足の付け根と内腿を伸ばしていきます

○回数：左右5秒×5セット

※前に進みながら行いましょう！

ポイント

内腿、腸腰筋の柔軟性向上

