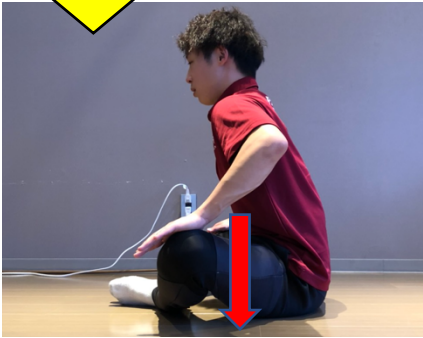


# 下半身ストレッチ

下半身を柔らかくするストレッチです

## 【 内もも筋肉 】



### やり方

- ①足の裏を合わせて座ります
- ②踵を体の近いところでキープします
- ③膝に手を置き、ゆっくり膝を下に押ししていきます

### 効果

内ももの筋肉の柔軟性向上

## 【 大臀筋 】



### やり方

- ①前足の膝を90度に曲げ、後ろ足は伸ばして座ります
- ②ゆっくりと上半身を倒していきます
- ③膝と股関節は90度で行いましょう

### 効果

大臀筋の柔軟性向上