

お尻のストレッチ

お尻の筋肉が硬い方、股関節が硬い方

☆30秒キープすることで筋肉が伸びます。(2~3セット行いましょう。)

- ①伸ばしたい方の足を、両手で抱えます。
- ②両足を胸につけるように抱えます。



右足のストレッチ



両足のストレッチ

- ③伸ばしたい方の足を組み、前にかがみます。
※背中が丸まらないようにしましょう。



右足のストレッチ



背中をしっかりと伸ばして