

もも裏のストレッチ

長座体前屈が苦手な方

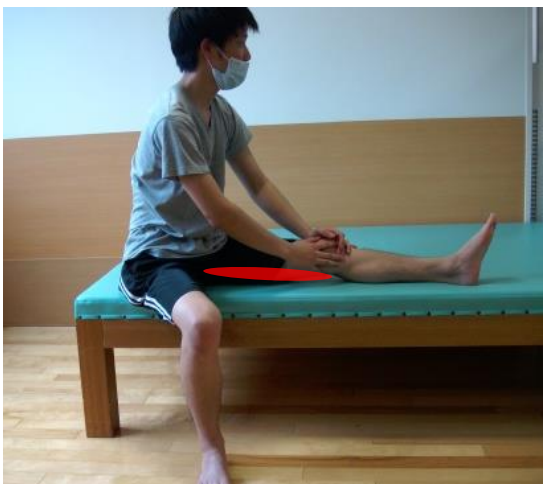
☆30秒キープすることで筋肉が伸びます。(2~3セット行いましょう。)

①椅子に浅く腰掛け、ストレッチしたい方の足を伸ばします。伸ばした方のひざが曲がらないように、前にかがみます。



左足のストレッチ ひざが曲がらないように

②ベッド等にストレッチしたい方の足を伸ばします。反対の足をベッドから垂らします。そのまま前にかがみます。



左足のストレッチ