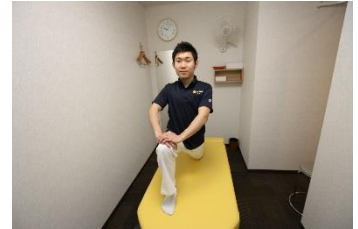


足の付け根ストレッチ

1. 左足の付け根ストレッチ

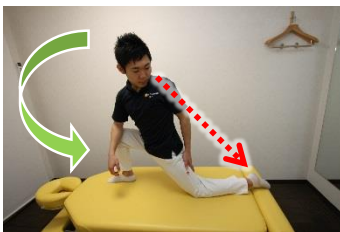
- ① 付け根の前の筋肉をストレッチする。
 - a) 左足の膝を床に付けつま先は伸ばします。
※膝下が硬いところでは、タオルを敷いてください。
 - b) 上半身を起こしたまま、右足を大きく出します。
 - c) お尻を斜め下に落とします。このまま30秒キープします。



- ② 付け根の外側の筋肉をストレッチする。
 - a) 上記①の状態から左腕を右足の外側に入れます。
 - b) 上半身を右へひねります。左のつま先をみて30秒キープします。



- ③ 付け根の内側の筋肉をストレッチする。
 - a) 上記①の状態から右腕を右足の内側に入れます。
 - b) 上半身を左へひねります。左のつま先をみて30秒キープします。



2. 同じ要領で右足の付け根も伸ばします。

※バランスが取りにくい方は、椅子など支えるモノをご利用ください。

