

【自主トレ指導用PDF①②③④】

①股関節のストレッチ

両方の足の裏を合わせて、つま先をつかむ。両足をなるべく股関節に近づけるようにして、腰を支点にして上体をゆっくり前方に倒しながら大体の内側を伸ばす。

頭や肩だけを倒すのではなく、腰を必ず入れて腹部から前傾すること。



②ハムストリングスのストレッチ

両脚を開いて床に座り、左脚を内側に曲げる。伸ばしている右側の膝のあたりに両手を置き、上体も右脚の方に向ける。息を吐きながら両手を足首の方にスライドさせて上肢をゆっくり倒し、大腿の裏側を伸ばす。脚を替えて同様に行なう。



③大腿四頭筋のストレッチ

床に座り、右膝を曲げてお尻のすぐ脇に脚をもってくる。上体を倒して両肘を床につき、右大腿の前面を伸ばす。脚を替えて同様に行なう。



④内転筋群のストレッチ

両脚を開いて座り両手を前で組む。息を吐きながら上体を前方に傾け、大腿の裏側から内側にかけての部分伸ばす。視線を前方に向けて背中を丸めずに行なう。

