

下半身のストレッチ(各15秒)



1. 内転筋 両手広げて前屈



2. 内転筋
両足広げて片足掴む
(左右)



3. 股割り



4. ハムストリングス 足
交差して前屈(左右)



5. 腸腰筋 足前後に広げて
両肘地面(左右)



6. 股関節 胡坐で横に座り
足の裏を合わせそのまま
両手で両足つかみ前屈



7. 太もも前 片足伸ばして
片足曲げる、
そのまま後ろにひねる



8. 体絞り大の字に寝て、
膝を反対側へ



9. 4点アキレス腱
両手をついて片方の足を
もう片方に乗せる

Pictures by KAWASE

高井戸整骨院
<http://takaidoseikotuin.com>