

【01_太もも後面1】ダイナミックストレッチ



- ・ 太ももの後面を伸ばし、太ももの前側、お腹、腕を鍛えます
- ・ 椅子の前の方に座り、片足を伸ばしたら踵を付けて、つま先を上向きに構えます
- ・ 伸ばした足と同じ側の手を前に、反対側の手を後ろに構えましょう
- ・ 手を入れかえながら身体を前に倒したら、身体をまっすぐに戻す動作を繰り返します
- ・ 背筋を伸ばしたまま顔を上げ目線を高く保つことでより効果を高めます
- ・ まずは手で足首を目指して、慣れてきたらつま先、踵を目指しましょう

