

## 【06\_太もも前面】ダイナミックストレッチ



- ・太ももの前側を伸ばし、後ろ側を鍛えます
- ・椅子を支えながら、かかととお尻を近づけるようなイメージで左右交互に膝を曲げましょう
- ・身体が前方に倒れないように、また身体が反り上がらないように注意しましょう
- ・膝を身体の後方に引くことで、足の付け根側まで伸ばすことができます
- ・余裕があれば片手で足を持ち、後方に引っ張ることでより強度を高めます

