

【13_手首足首回し】ダイナミックストレッチ



- ・手首と足首全体の動きを良くします
- ・肘と膝を曲げ、手は指先を上方向に、足はかかとを床に着けてつま先を上を持ち上げて構えましょう
- ・手首と足首を外側と内側に交互に回します
- ・外側に回す際は、指先、つま先共に外方向・下方向・内方向・上方向に、内側に回す際は内方向・下方向・外方向・上方向に動かしましょう
- ・腕や膝が一緒に動いてしまわないように注意しましょう
- ・余裕がある場合は、肘と膝を伸ばして行い、更に余裕があれば足を床から浮かして行いましょう

