

## 【17\_おしり2】スタティックストレッチ



- ・おしりの筋肉を伸ばします
- ・椅子の前の方に座り、膝を外側に開きながら、反対の足の上に載せましょう
- ・片手で足首を持ち、反対の手で膝を持ち構えます
- ・痛くない範囲で身体を前方に倒し、おしりの筋肉を伸ばします
- ・余裕がある場合は、両手を下に伸ばしながら身体を前方に倒しましょう
- ・強度を落としたい場合は、膝を外に開かずに、膝の上で足を組むか、足首で足を組みましょう

