

【26_太もも後面(立位)】ダイナミックストレッチ



- ・太もも後面を伸ばし、太ももの前面、足の付け根、お腹の力を鍛えます
- ・両手で椅子などを持ち、片足を前に伸ばします
- ・かかとをつけ、つま先を真上に向けて構えたら、おしりを後方に引きながら、身体を前に倒して戻す動作を繰り返します
- ・背中が丸まらないように、また膝が曲がらないように注意して行いましょう
- ・強度を下げる場合は、つま先をおろして足の裏全体を床につけて行いましょう
- ・余裕がある場合は、前側の足に体重を乗せるようにすることで、より強度を高めることができます

