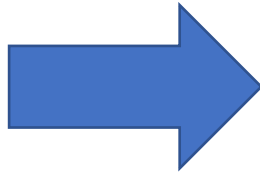
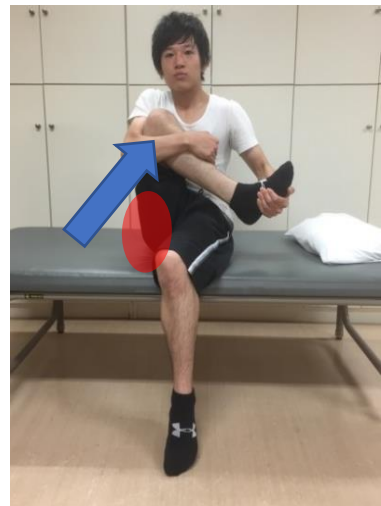
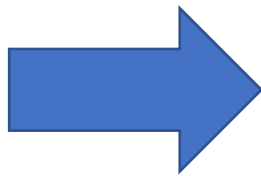


梨状筋ストレッチ



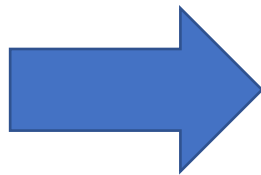
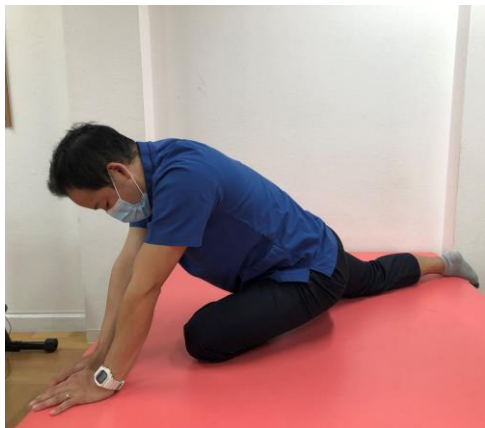
方法：足を組み、背中を伸ばしたまま身体を前に倒す
注意点：腰が丸くならないようにする

殿筋ストレッチ①



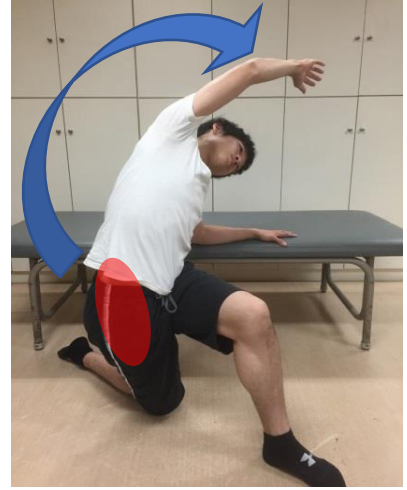
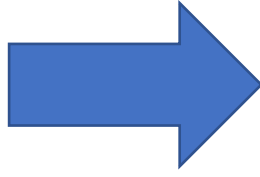
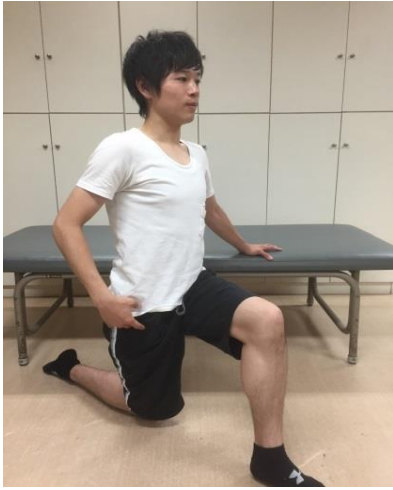
方法：手で足を抱えて、背中を伸ばしたまま身体に近づける
注意点：腰が丸くならないようにする

殿筋ストレッチ②



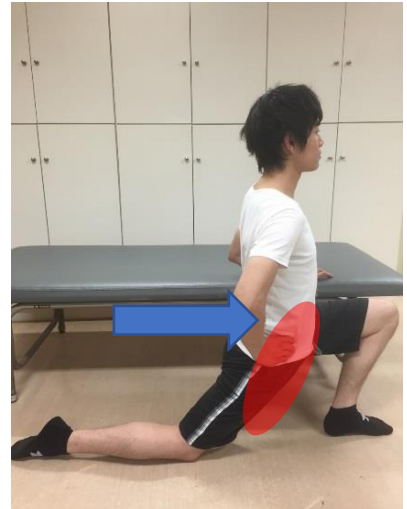
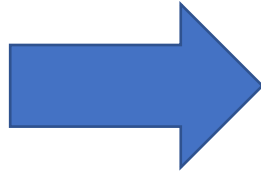
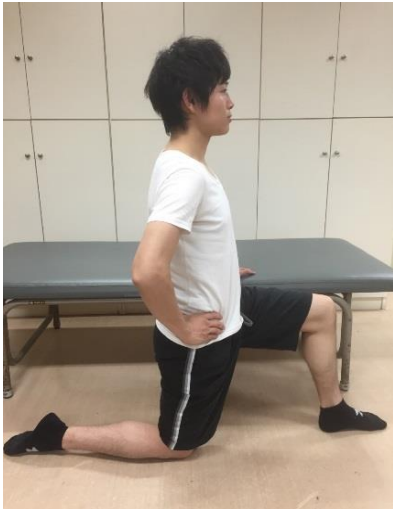
方法：足を曲げ身体を前に倒してにしてお尻を伸ばす
注意点：身体が片方に倒れないようにする

大腿筋膜張筋ストレッチ



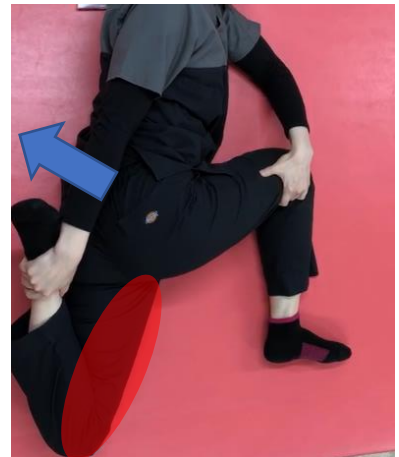
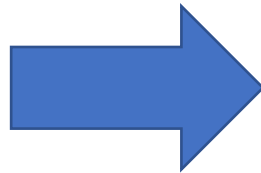
方法：後方の足を内側にいれ、身体を反対側にたおす
注意点：身体が前に倒れないようにする

腸腰筋ストレッチ



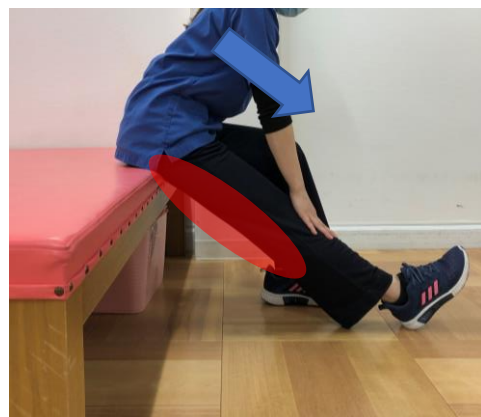
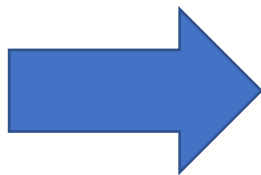
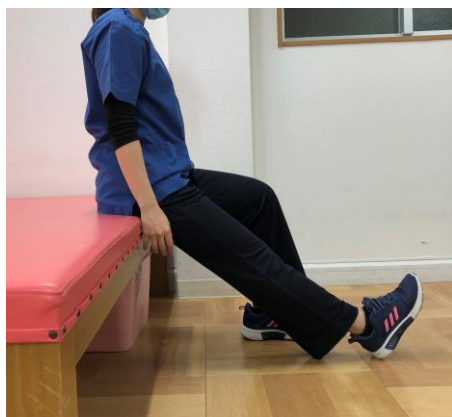
方法：後ろの足は動かさないようにし、身体を前に移動させる
注意点：身体が反らないようにする

大腿四頭筋ストレッチ



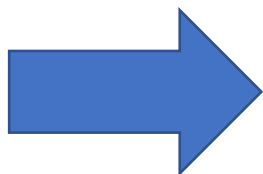
方法：下の足を手で持って後ろに引っ張る
注意点：お尻に力を入れるようにする

ハムストリングスストレッチ①



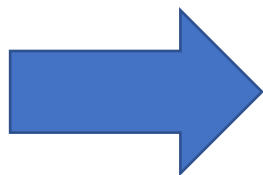
方法：足を伸ばして身体を前に倒す
注意点：腰が丸くならないようにする

ハムストリングスストレッチ②



方法：足首をつかみ、太ももと胸が離れないように膝を伸ばす
注意点：頭を下に下げる

腓腹筋ストレッチ



方法：壁を押すようにして前に倒れる
注意点：膝が曲がらないようにする