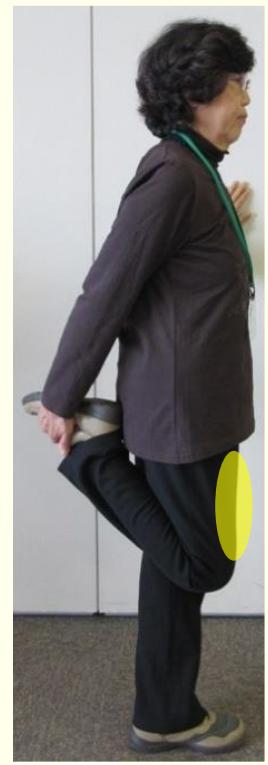


筋肉をほぐして、ケガを予防しましょう！

これだけはやっておきたい ウォーミングアップ 2

④ 前太もものストレッチ



10秒以上
左右

⑤ アキレス腱とふくらはぎのストレッチ



10秒以上
左右

⑥ ひざ裏のストレッチ



10秒以上
左右

⑦ 股関節と内太もものストレッチ



10秒以上
伸ばす

手でヒザを広げる

壁などで支えて、
太ももの前側を伸ばす

できるだけつま先を正面に向ける

反対側の脚はヒザを曲げる

つま先をたてる

- ※ 呼吸を止めず、ゆっくりと行いましょう
- ※ 伸ばすところを意識しましょう

- ※ ひとつの動作で10秒以上姿勢を保ちましょう
- ※ 痛みを感じない程度に伸ばしましょう

※ 現在、けがや病気などで治療中の方、健康診断などで要治療と診断された方は、運動を始める前に医師と相談してください。