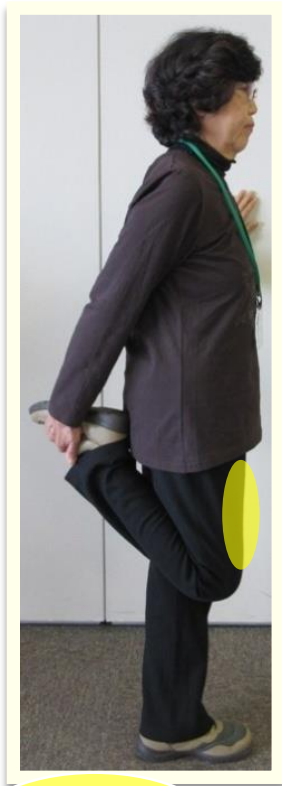


筋肉をほぐして、ケガを予防しましょう！

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



壁などで支えて、
太ももの前側を伸ばす

10秒以上
左右

⑤ アキレス腱と
ふくらはぎの
ストレッチ



背筋を伸ばす

できるだけつま先を正面に向ける

10秒以上
左右

⑥ ひざ裏の
ストレッチ



背筋はのばしたまま

反対側の脚はヒザを曲げる

ヒザを伸ばす

つま先をたてる

10秒以上
左右

⑦ 股関節と
内太ももの
ストレッチ



手でヒザを広げる

10秒以上
伸ばす

※ 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。