

大文字駅伝 ストレッチング

ふともものうらの筋肉

- ① 片方のひざをのばす
- ② こしをのばして、身体を起こす
- ③ 身体を前にかたむける
※こしが丸まらないよう注意



おしりの筋肉

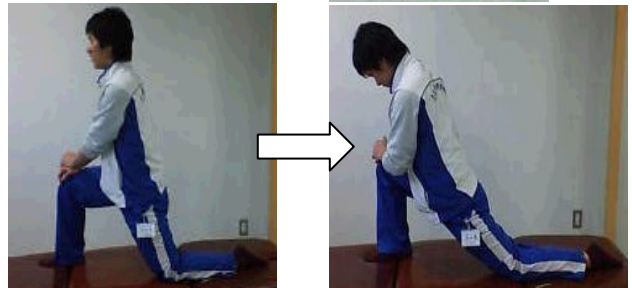
- ① 片方のひざは前で曲げて、あぐらをかく
- ② 身体を前にかたむける

※背中が丸くならないように注意



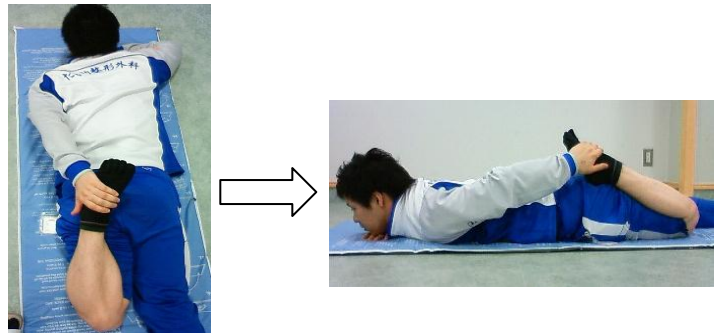
こかんせつの前の筋肉

- ① ひざを立てて、足を前後にひらく
- ② こつばんを前に移動させる
※後ろの足とおなかがあまっすぐになるように



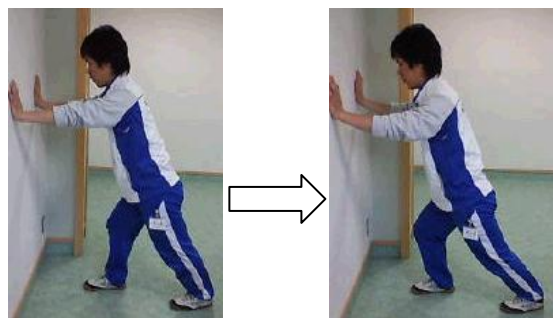
ふとももの前の筋肉

- うつぶせにねて、片方のひざを曲げる
※おしりがうかないよう注意



ふくらはぎの筋肉

- ① 足を前後に開く
- ② 後ろの足のかかと、床からはなれないように、前のひざを曲げる



ふくらはぎの筋肉

- ① ひざを立てる
- ② 前足のかかとうかないようにひざを前に移動させる

