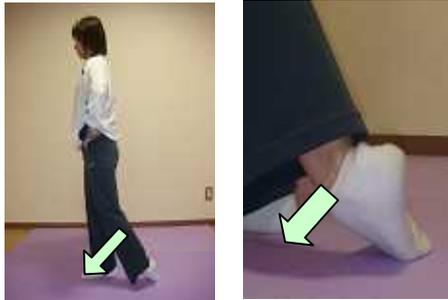
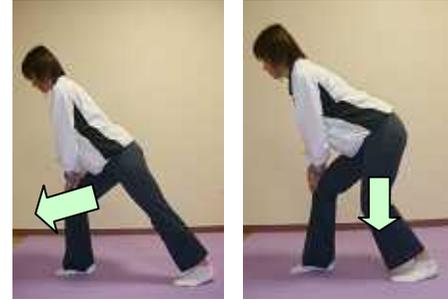
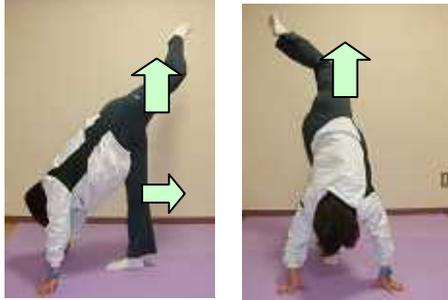
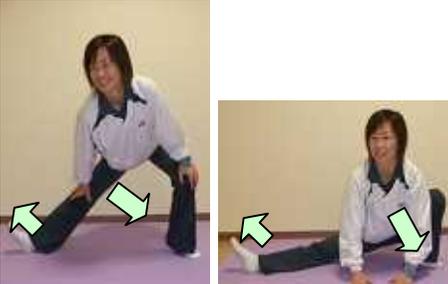
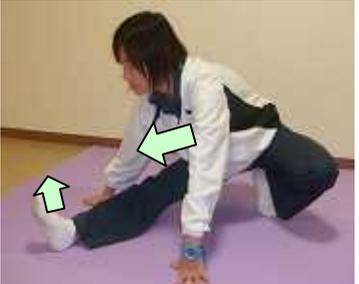


ストレッチ フィールド編(下肢)

ポイント
反動をつけずに伸ばした状態で20秒程度とめます。
呼吸を止めないようにしましょう。

足首	すね	ふくらはぎ・足首	太もも後ろ側
 <p>足首を軽く上・下に動かします</p>	 <p>後ろに足を付き、体重をかけます</p>	 <p>踵がはなれないように</p>	 <p>つま先とおしりを上げます</p>
腰・太もも後ろ・おしり	太もも後ろ側	太もも前側	おしり・太もも外側
 <p>リラックスしたまま上体をたおします</p>	 <p>軸足の膝が曲がらないように</p>	 <p>足の付け根から伸ばします</p>	 <p>しっかり足を抱え、ひきつけます</p>
太もも内側	太もも内側	太もも後ろ側	股関節 太もも付け根
 <p>しっかり腰を落とします</p>	 <p>膝をしっかり伸ばします</p>	 <p>膝をしっかり伸ばします</p>	 <p>股関節をしっかり伸ばします</p>