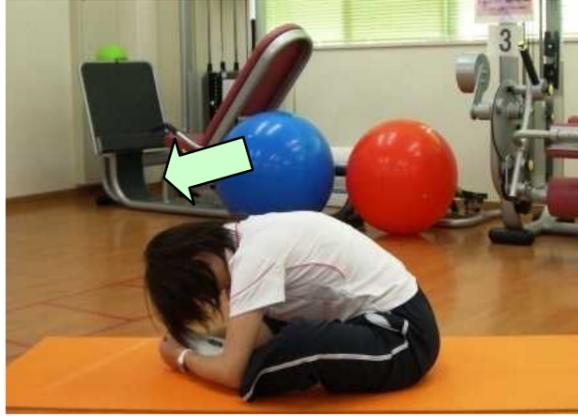
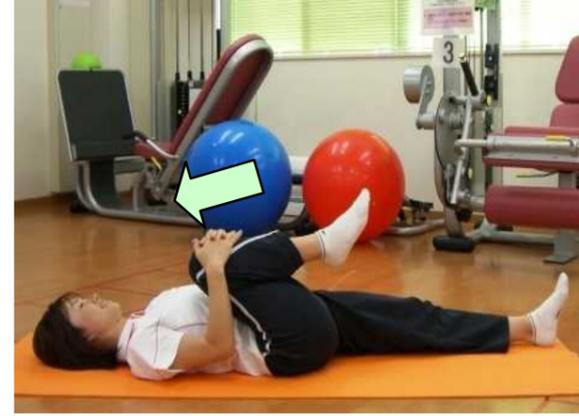


スタティックストレッチ

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。

首	肩	二の腕	内もも
 <p data-bbox="261 701 670 743">首を軽く横に倒します</p>	 <p data-bbox="934 701 1344 743">肘を体に引き寄せます</p>	 <p data-bbox="1608 701 2018 743">肘を内側に寄せます</p>	 <p data-bbox="2163 701 2822 743">膝を床に押し付けるように行います</p>
腰	太もも後ろ側	体側・内もも	腰
 <p data-bbox="181 1306 750 1348">足裏を合わせたまま前傾します</p>	 <p data-bbox="834 1306 1448 1348">脚をまっすぐ前に出し前傾します</p>	 <p data-bbox="1528 1306 2098 1348">脚を横に開き体を横に倒します</p>	 <p data-bbox="2288 1306 2703 1348">膝を曲げ横に倒します</p>
太もも前側	おしり	背中・腰	アキレス腱
 <p data-bbox="216 1911 715 1953">手で足を持ち上に引きます</p>	 <p data-bbox="934 1911 1344 1953">膝を胸に引き寄せます</p>	 <p data-bbox="1498 1911 2133 1953">両膝を抱えだるまのように転がります</p>	 <p data-bbox="2199 1911 2783 1953">片膝を立て体重を前にかけます</p>