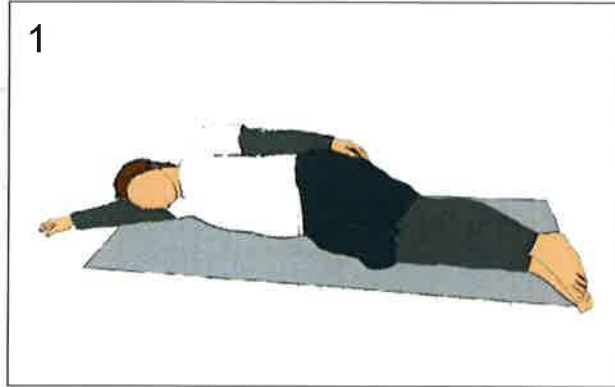


体幹トレーニング

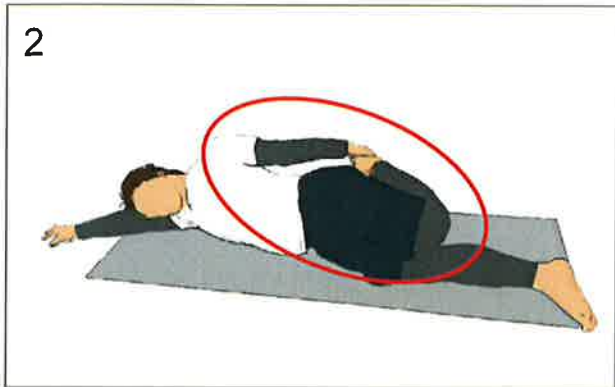
core exercises

柔軟性向上

a



床に横向きで横になりましょう



上の足の膝を曲げて上になる手で足首又は足先を掴んで前腿(まえもも)を伸ばしていきましょう。痛みが出ない程度で20秒~30秒キープしましょう。反対側も同じように伸ばしていきましょう。

b



足を伸ばして座りましょう。つま先を遠くに伸ばして脛(すね)をストレッチします。



今度はつま先をゆっくりとカラダの方に引き 脛脛(ふくらはぎ)を伸ばしていきましょう。10回ぐらいゆっくりとくりかえしていきましょう