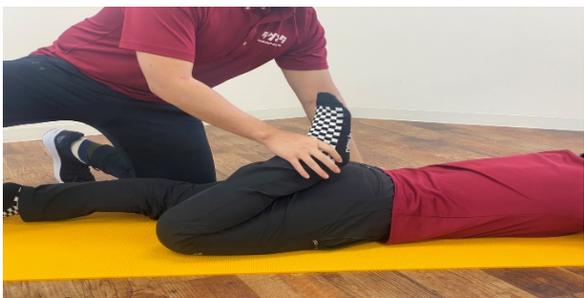


～その場で仲良くリラックス！！④～

なかなか一人で伸ばしづらい部分もペアがいればもう大丈夫！！
ストレッチで日常生活に変化が！？

【太ももの前側を伸ばすパートナーストレッチ】



やり方

- ①片方の手で腰を固定します。
- ②逆の手は足首を持ちます。
- ③かかとをお尻に近づけていきます。
- ④30秒を目安にゆっくり行いましょう。

効果

- ①むくみ予防、改善に繋がります。
- ②脚を上げやすくなります。

【太ももの裏側を伸ばすパートナーストレッチ】



やり方

- ①片方の脚のみ上げていきます。
- ②逆の脚は膝が浮かないように注意しましょう。
- ③腰は反らないように注意しましょう。
- ④30秒を目安にゆっくり行いましょう。

効果

- ①もも裏の柔軟性に繋がります。
- ②肉離れ防止に繋がります。

