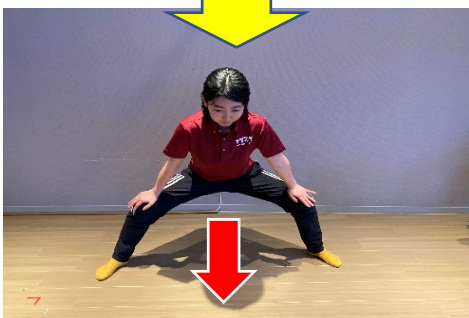


サッカークールダウン

下半身を使うサッカーにオススメの立位で行えるストレッチをご紹介します。
子供から大人まで誰でも簡単にできます！

【 内ももストレッチ 】



やり方

- ①脚を可能な限り大きく横に開きます
 - ②手が膝についた状態で膝を曲げ、体重を下に落とします
- ※膝が内側に入らないようにしましょう
※呼吸が止まらないようにします

○30秒ゆっくり伸ばします

効果

内もも（大内転筋）の柔軟性向上、ケア疲労回復

【 もも裏ストレッチ 】



やり方

- ①台に片脚を乗せ、膝を伸ばします
 - ②背筋を伸ばし、カラダを前に倒します
- ※つま先を上に向けるとより伸びます
※呼吸が止まらないようにします

○30秒ゆっくり伸ばします

効果

もも裏（ハムストリングス）の柔軟性向上、ケア疲労回復

