

# ～ストレッチポールを使ってみよう！～

ストレッチポールを使ってできる、太もも周りのストレッチをご紹介します！

## 【 もも前ストレッチ 】



### やり方

- ①うつ伏せになり、両脚の太ももの前をストレッチポールの上に乗せる
- ②そのまま両肘で体を支え、もも前に少し体重をかけた状態で前後に移動する
- ※両足が難しい場合は片脚でも可
- ※太ももは面積が広いので、ストレッチポールを少しづつ動かしながら行う
- ※腰を反ったり、上半身の力を抜かないようにする
- ③ゆっくり10往復を2セット繰り返す

### 効果

大腿四頭筋の柔軟性向上  
反り腰改善

## 【 もも横ストレッチ 】



### やり方

- ①横向きになり、下の太ももの横をストレッチポールに乗せる
- ②肘、逆側の脚などで体を支え、少し体重をかけた状態で前後に移動する
- ※太ももの2分の1より上を中心的に行う
- ※痛みが強すぎる場合は荷重を調節する
- ③ゆっくり10往復を2セットほど行う

### 効果

大腿筋膜張筋(もも横)の柔軟性向上



～運動・スポーツ応援プロジェクト～