

# 下半身のストレッチ

運動実施前後に必要な2箇所の部位のストレッチをご紹介します！

## お尻



### 手順

- ①膝を立てて座り、手は腰の後ろ辺りの床につける
- ②片脚の足首を曲げている方の脚に乗せる
- ③できるだけ曲げている脚のかかととお尻を近づける

### 効果

お尻の中でも**中殿筋**と呼ばれるところが伸びる  
※**30秒**行くと効果的です

## 太もも裏



### 手順

- ①長座の姿勢から片脚にタオルをかける
- ②上体を倒し仰向けになる
- ③タオルをかけている方の脚を上げます  
※上げていない方の**膝が上がらないように**しましょう  
※足が上がらない人は座りながら行いましょう

### 効果

太もも裏の柔軟性が低いと**腰痛**や**膝のケガ**にもつながるのでしっかりと伸ばす  
※**30秒**行くと効果的です