

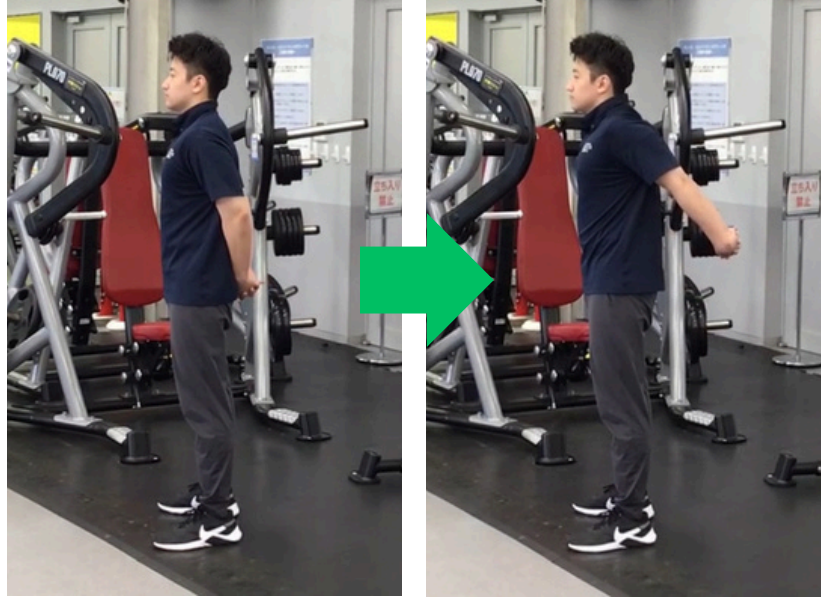
ランナーに**オススメ!!**

# ストレッチ&エクササイズ 5種



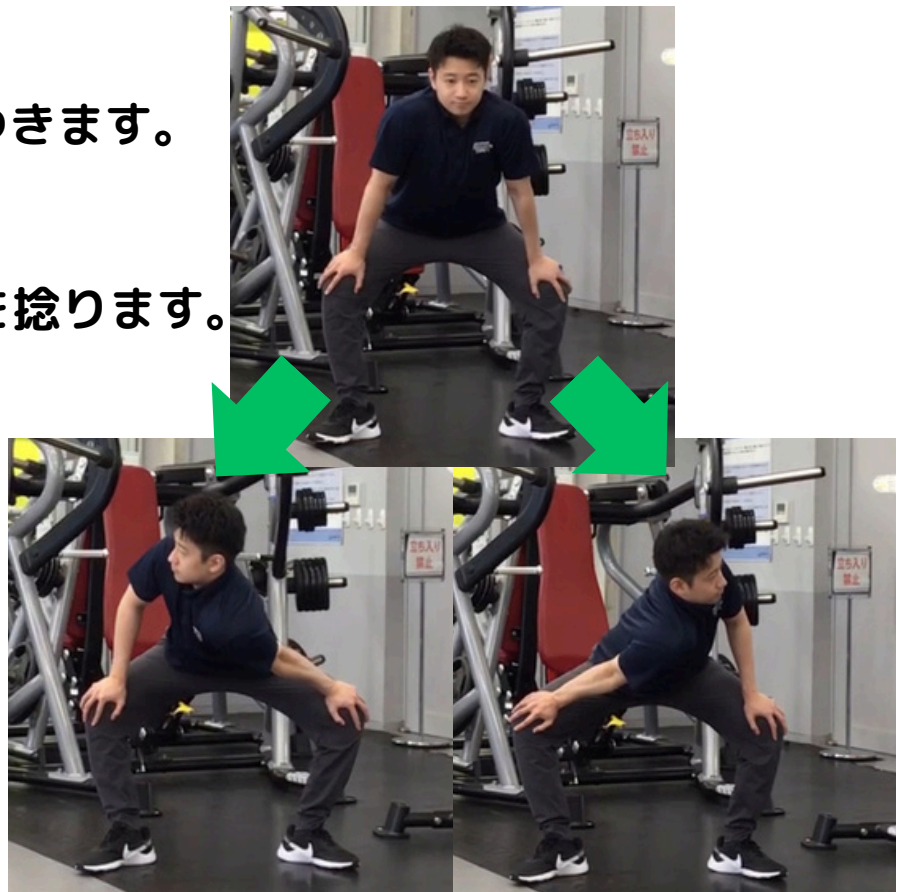
## ①胸・肩前面のストレッチ(20~30秒)

- ・後ろで手を組み、肩周りをリラックスします。
- ・ストレッチ感のあるところまで体から離すように手を上げます。
- ・体が前に倒れたり、腰を反ったりしないよう注意しましょう。



## ②背中・内もものストレッチ(左右 各20~30秒)

- ・脚を大きく開き、膝に手をつきます。
- ・膝を外側に押しながら肩を内側に入れるように体を捻ります。
- ・背中が丸まらないよう注意しましょう。



### ③もも前のストレッチ(左右 各20~30秒)

- ・片足を持ち、かかとをお尻に近づけ太ももの前を伸ばします。
- ・体を前に倒すと伸び感UP
- ・腰を反らないよう注意しましょう。



### ④もも裏のストレッチ(左右 各20~30秒)

- ・片足を一步前に出し、つま先を浮かせます。
- ・体を前に倒し太ももの裏を伸ばします。
- ・背中丸めず、股関節から体を倒すよう意識しましょう。



### ⑤腕・脚振りエクササイズ(左右 各10~15回)

- ・両腕と片脚を大きく振ります。
- ・一定のリズムで行うことを意識しましょう。
- ・体が前後、左右にブレないよう注意しましょう。

