

■ ④ 臀部のストレッチ

大臀筋(臀部中央)中臀筋(臀部外側)を伸ばします。



左臀部のストレッチ



右臀部のストレッチ

写真のように足を浅めに組んで下側の足の膝裏を両手で持って胸の方へ引きつけます。

①～④のストレッチは全て左右ともに行います。

ひとつの動作は概ね30秒を目標に無理せず行います。

ここでのストレッチは、ほんの一例で座った状態や立った状態でも目的の部分のストレッチができます。