

太もものストレッチ

〈太もも前側のストレッチ〉



①

手のひらを壁につく

片足立ちになっても倒れないよう
手を壁につく。



②

踵をお尻に引き寄せる

足首よりつま先をつかむ
ほうがよく伸びます。

この
姿勢で
30
秒

左右

もう一方の手で、同じ側のつま先を上に向けてつかむ。息を吐きながら踵をお尻に近づけてキープ。
※前かがみにならないように背筋を伸ばす。

〈太もも裏側のストレッチ〉



①

左足を一步前に出す

踵は床につけ、つま先は正面を向ける。



②

お尻をゆっくり後ろに引く

背中丸めない。

手は太ももにそえる。
(手の力で強く押さえない)

この
姿勢で
30
秒

左右

太ももに両手をおき、お尻を後ろに引きながら右足の膝を軽く曲げ、上体を前に倒す。
左足の太もも裏が心地よい伸びを感じたところでキープ。

お問い合わせ先

広島県立総合体育館 健康・体力サポートセンター（本館1階総合受付横入口）
〒730-0011 広島市中区基町4-1

TEL (082) 228-1111 FAX (082) 228-4992

