

股関節のストレッチ

- ①足を肩幅より大きく開きます
- ②膝を曲げ手は膝の上に置きます
- ③背筋を伸ばし息を吐きながら肩を入れて視線は肩越し後ろを見ます
- ④吸って戻り吐きながら反対です。
何度か繰り返しましょう。

POINT

股関節が伸びているか意識しながら行いましょう

