

《大腿四頭筋を伸ばすストレッチ》

①、まず、床に座り片方の足を曲げます。



《Check Point》

○つま先は外側へ向けずに、足の裏をお尻の下に入れるようにしてください。



②、そのまま体を後ろへ倒していき、肘で体を支えます。



～Point～

☆黄色の○の部分に座布団やクッション等を入れてもOK

☆もう既に痛い場合はここで止めて無理はしない

③、さらに肘も伸ばし、完全に寝た状態になります。



～Point～

☆足首が痛い場合はあお向けでやっているのを横向きにしてやると良いです

☆ふとももの前面がツツ張って痛いのが正解

《Check Point》

○痛い方は2の体勢までで大丈夫ですが、3までできるとなお良いです。

○曲げている方の膝が、床から浮かないように注意して下さい。



【まとめ】

- 『ツツ張る感じ』が無いと、やり方は正しくありません。
- 『少し痛い～結構痛い』ぐらいを目安にやりましょう。