

運動前後に行って ケガ防止!!

ストレッチング (9種目)

ポイント

- 15～30秒間、1～2回繰り返す
- 心地よい張りを感じる程度に筋肉を伸ばす

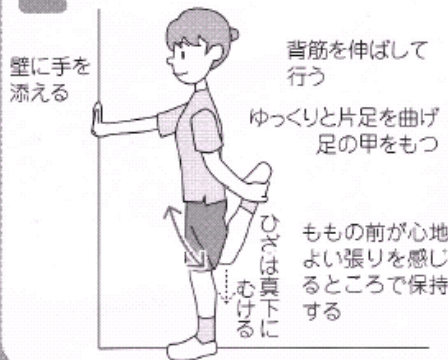
～注意事項～

- ・反動をつけずに行う
- ・呼吸は止めない
- ・使っている筋肉を意識する

1 ふくらはぎ



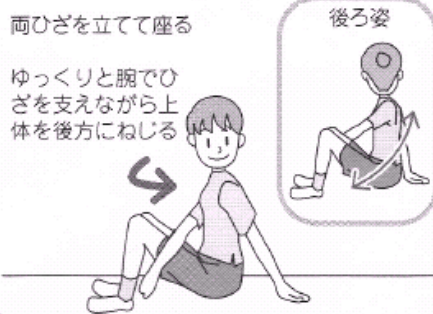
2 ももの前



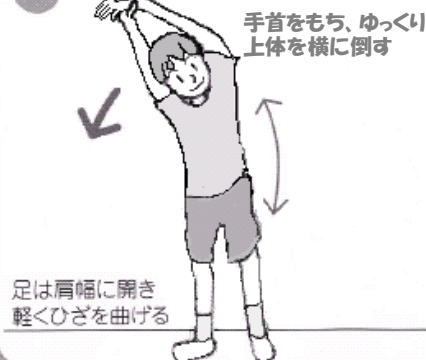
3 ももの裏



4 腰とおしり



5 体側



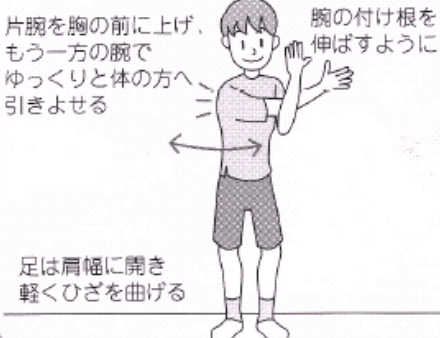
6 胸



7 背中



8 肩



9 首

