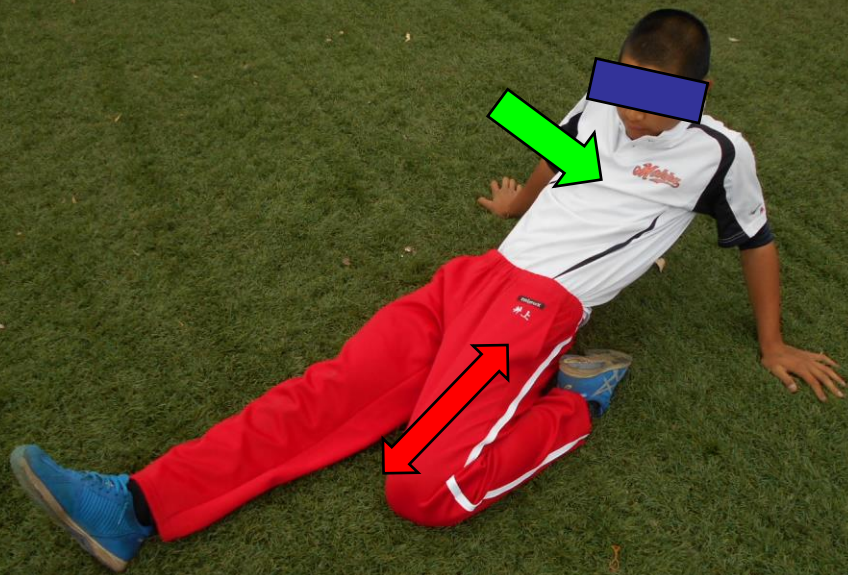


【大腿四頭筋のストレッチ①】

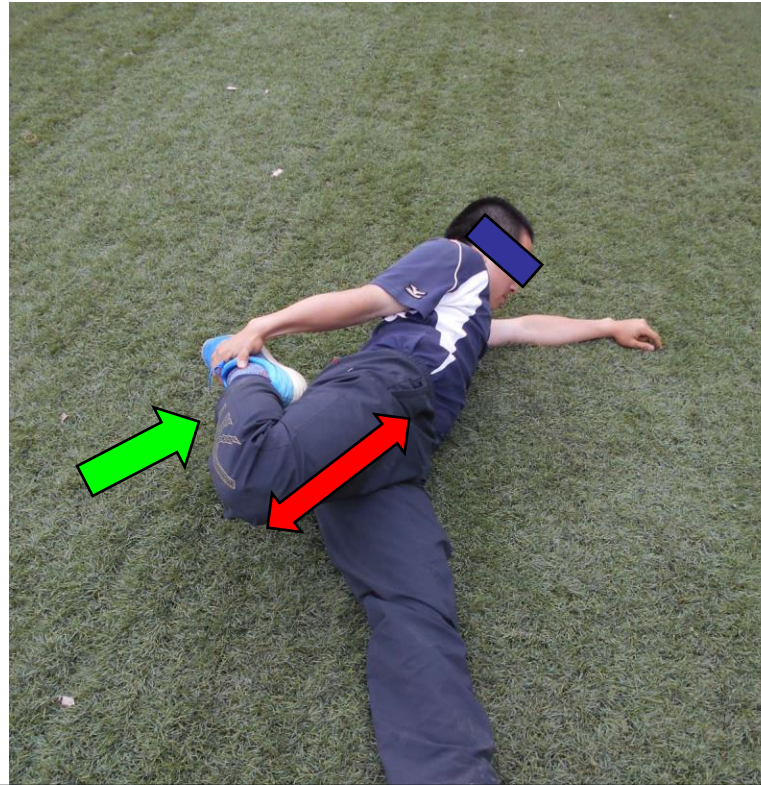


膝をまげて、体重を後ろにかける
足首は寝かせる
(あおむけ)
難易度：★



左の形でも余裕のある者は
完全にあおむけになる
(あおむけ)
難易度：★★

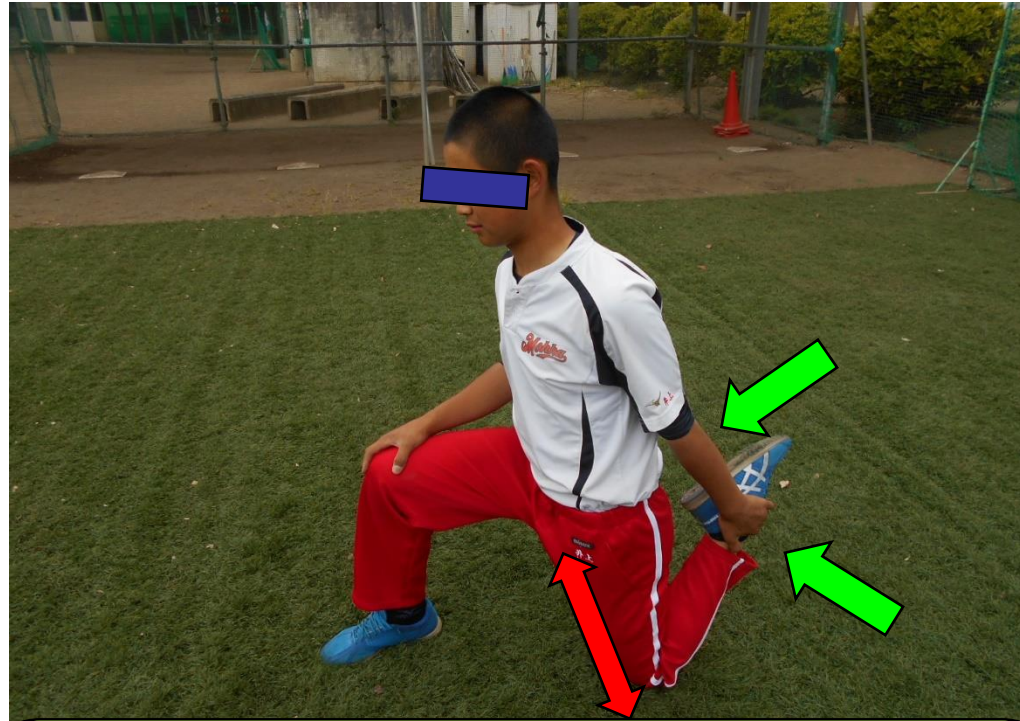
【大腿四頭筋のストレッチ②】



あおむけだと、足首に不安のある者は横向きで
(横向き)

難易度：★

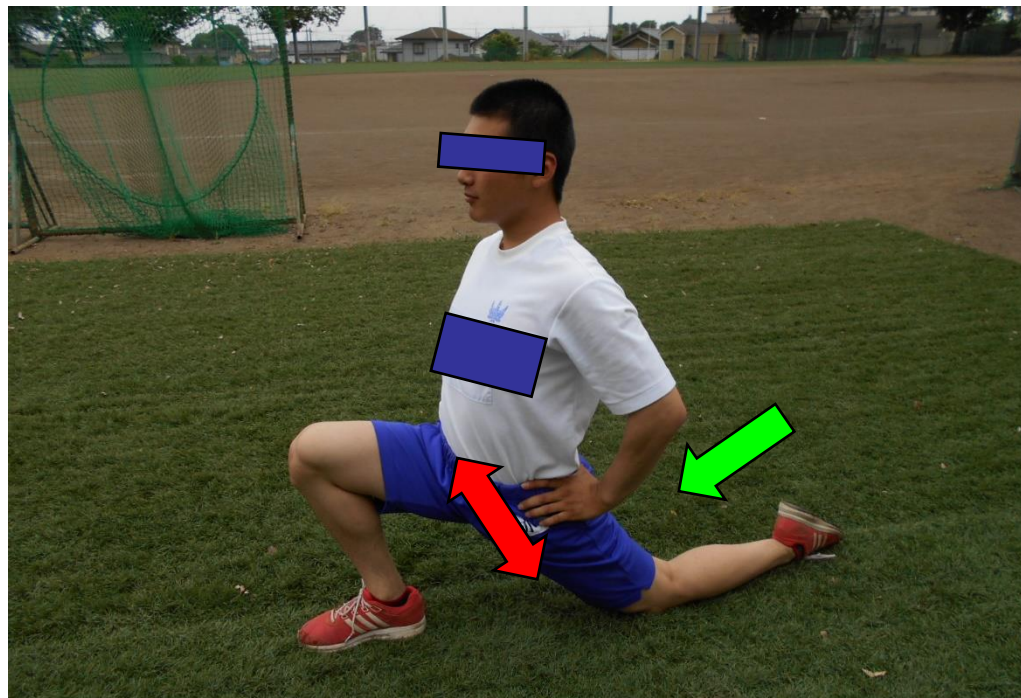
【大腿四頭筋のストレッチ③】



足首をもち、踵とお尻をくっつける
(膝立ち)

難易度: ★★★

【腸腰筋のストレッチ】



お尻を前に出し、腿の付け根を伸ばす
腰を反らしすぎないように注意
(膝立ち)

難易度：★

【ハムストリングスのストレッチ①】



腿の後ろ側を伸ばす
胸を張ったまま、
みぞおちと膝を近づける
(座位)
難易度: ★

【ハムストリングスのストレッチ②】



段階1: 膝のうしろを持つ

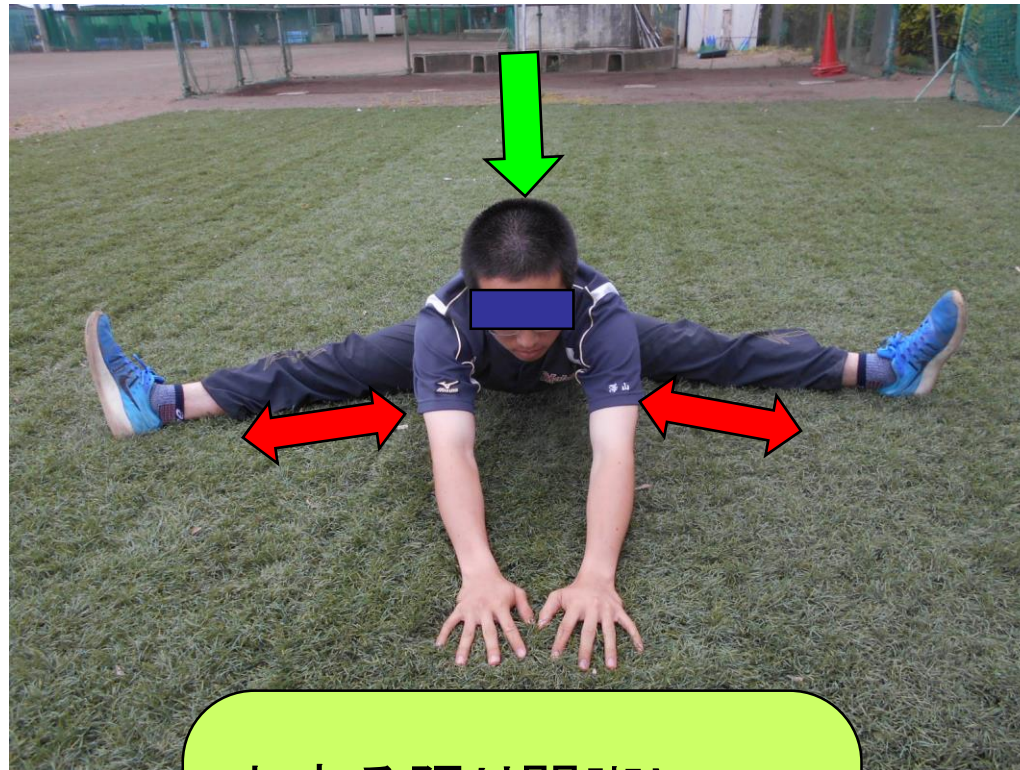
段階2: 足首を持つ

段階3: つま先を持つ

(あおむけ)

難易度: ★～★★★★

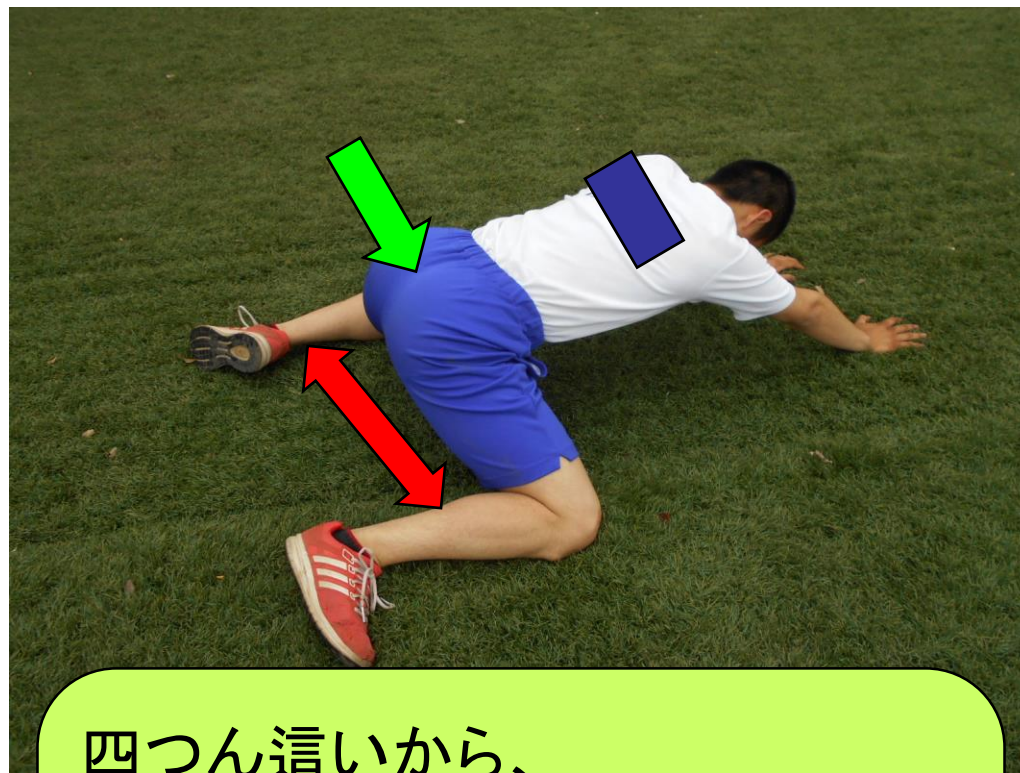
【ハムストリングスのストレッチ③】



出来る限り開脚して、
からだを前に倒す
(座位)

難易度:★★

【内転筋のストレッチ①】

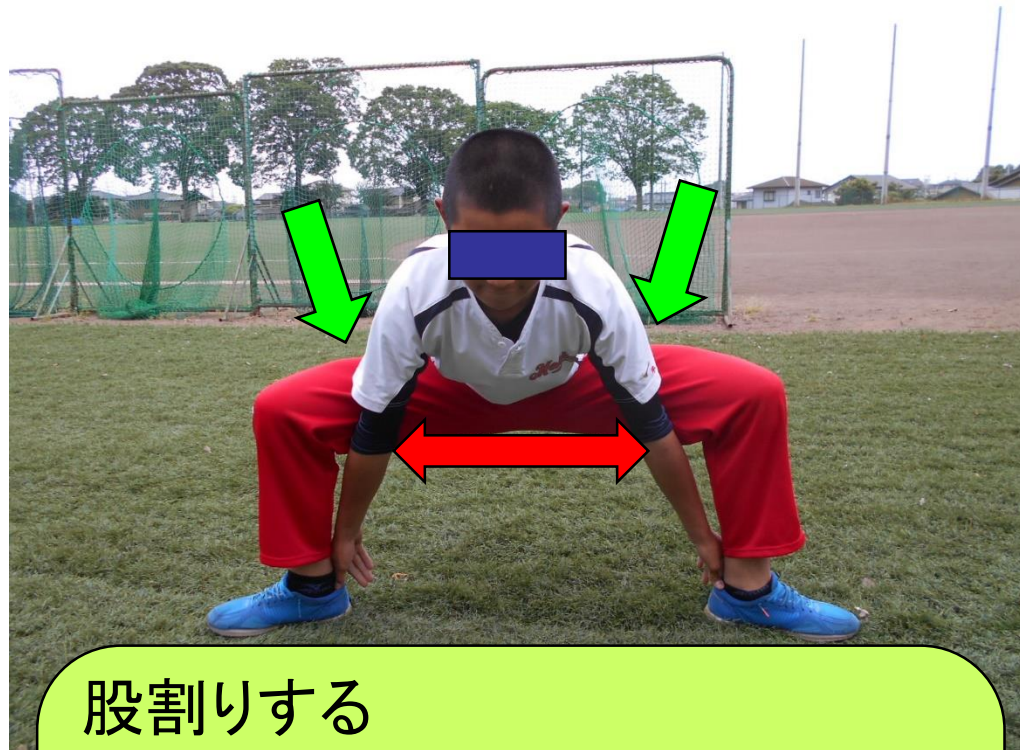


四つん這いから、
膝と膝をできるだけ外側に開く
お尻を下に下げる

(四つん這い)

難易度:★★

【内転筋のストレッチ②】



股割りする

膝とつま先が内側を向かないように注意

出来るだけ胸を張り、顔を上げる
(四つん這い)

難易度: ★★★