

# ストレッチ

痛くなるまでやらない。



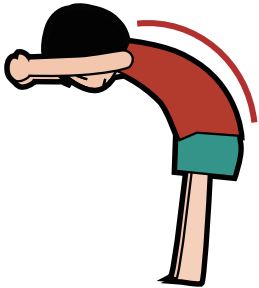
## 胸

カラダ後ろで手を組み、カラダの後方へ両腕を引き、肩甲骨を寄せて胸を大きく開いてキープ、肩は下げる。



## ふくらはぎ

片膝立ちの立てた膝に両手を乗せ、上体を前傾させ、胸をつける。膝を前に出すようにして、膝に体重をかけていく。20~30秒キープ。



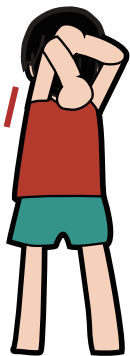
## 背中

両腕を前方に伸ばして上体を前傾させる。腕で上体を引っ張り、肩甲骨を開いて背中を丸める。背中が伸びたらキープ。



## ハムストリングス

両脚を交差させて立つ。ここから腕を伸ばして前屈し、限界まで来たなら20~30秒キープ。後ろ側の脚のハムストリングスが伸びているならOK。



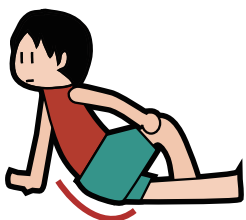
## 肩

脚を揃えて立つ。片側の腕を頭の後ろで曲げる。もう一方の手で膝をつかんだら、つかんだ腕の側へ引き寄せていく。肩が十分に伸びたらキープ。



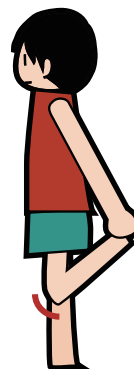
## 腸脛靭帯 (ちょうけいじんたい)

片膝を立てて座る。立てた膝の上にもう片方の足首を乗せ、脚を乗せた側へ倒していく。大腿の外側が伸びたことを確認して20~30秒キープ。



## 腰

両脚を伸ばして座る。片膝を立てて、伸ばした脚の外側に置く。立てた膝と逆側の腕を、膝の外側に置き、腕を伸ばして腰を捻りキープ。



## 大腿四頭筋 (だいたいしとうきん)

脚を揃えて立つ。片側の膝を後方に曲げる。その脚の甲を手でつかみ、踵を尻に向かって引き寄せる。大腿四頭筋がしっかり伸びたらキープ。