



←詳しくは
こちら

大聖寺治療院のストレッチ 下肢基本編

YouTube
(約22分)でもサポート→



①股関節のストレッチと準備体操

- ・かかとを出来る限りお尻に近づける
- ・骨盤を立て姿勢を良くする



②太もも・ふくらはぎ裏のストレッチ

- ・伸ばしている膝が上がらないようにする
- ・慣れてきたら小指側を持つようにする



③上半身と両下肢のストレッチ

- ・膝が上がらないようにする
- ・肩甲骨を使って上半身を伸ばす



④股関節とお尻のストレッチ

- ・両手を使い力の方向は反対側の肩を意識する
- ・股関節の中が痛い場合は無理をしない



⑤太ももの前側と足首のストレッチ

- ・腰が痛い場合は無理をしない
- ・慣れてきたら足首の場所と足の開きに注意する



⑥太ももの外側と上半身のストレッチ

- ・足の角度を変えて硬いスジを伸ばすようにする
- ・手から足まで身体が一直線に伸びるようにする

①から⑥の順番で左右交互に3セット行う。1つのポーズに深呼吸5回(30秒)を保つ。
30秒が辛い場合は、1セット目は10秒、2セット目は20秒、3セット目は30秒で頑張ってみる。