

曙川公園健康遊具 <足のばし> を活用したストレッチ

回数:各15秒キープ

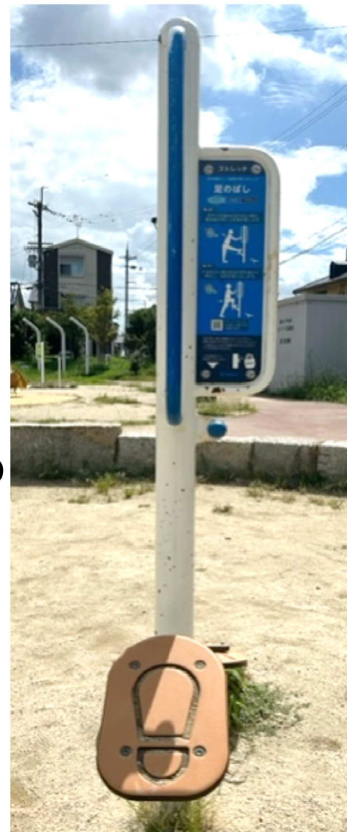
※時間にこだわらずに無理のない範囲で実施してください!



1) ふくらはぎ:

- ①手すりを掴んで台の上に乗る、背筋を伸ばしてまっすぐ立つ
- ②ゆっくり呼吸をしながら、そのままの姿勢でキープ
- ③①⇔②を繰り返す

【1)の②番ポイント!】
徐々に膝を曲げて、腰を落とすと
ふくらはぎの伸び感Up!



1) おしり・太もも裏:

- ①手すりを掴み、片足のかかとを台の上に乗せる
- ②膝を伸ばし、背筋を伸ばし上半身を前に傾けた姿勢でキープ
- ③①⇔②を繰り返す



2) 太もも前のつけ根:

- ①手すりを掴み、片足を台の上に乗せる
- ②反対の足を後ろに伸ばし、お尻を前に出すようにして姿勢キープ
- ③①⇔②を繰り返す