

★太腿後ろ★



つま先は天井

やり方

- ①左足を前に伸ばし、つま先を天井に向けます。
- ②右足は軽く曲げておきます。（楽な位置）
- ③姿勢を正し、息を吸って、吐きながら上体を前に倒していきます。
- ④気持ち良いところで止め、10～30秒ほどキープし、ゆっくりもとの位置に戻します。
※反対の足も同様に行います。

ポイント

- ★背中を丸めないように、目線はつま先を見ます。
- ★より伸ばしたい方は、つま先に手を添え、少しずつ引いていきます。

効果

腰痛・膝痛予防