

梨状筋ストレッチ（仰向け）



① 仰向けになり、両膝を立てます。



② 右足の足首が左の膝付近にくるように、足を組みます。



③ 左足を両手で抱えて引きます。



④ 肩が床から浮かないように力を抜き、30秒キープします。

肩が浮かないように

⑤ 上記④の状態を維持したまま、下半身を外側へ角度を変えて動かしてください。違うお尻の筋肉がストレッチできます。角度を変えた状態で、同じく30秒キープします。

