

梨状筋ストレッチ（床）



① 膝を立てて座ります。



② 右の足を左へ組みます。



③ 上半身を足に近づけます。
お腹と太ももをくっつけるイメージです。
近づけるほど強くストレッチが効きます。

④ 左右に足を倒すことで、他のお尻筋肉がストレッチできます。



⑤ 反対側も同じ要領でストレッチします。