

# Dynamic Stretch

ストレッチメニュー

**UNDEUX SUPERBODY**

# Quadriceps Stretch

UNDEUX SUPERBODY

-前もものストレッチ

ストレッチ目安 30~40秒ほど



## POINT

- ・下の脚は股関節・膝を90度に曲げる
- ・上の脚は膝を曲げてかかとをお尻に近づける
- ・上の足を後ろに引いて太もも前を伸ばす
- ・腰を反らさないように注意する

## NG例

- ・股関節が曲がったままだと、前ももの筋肉が硬く柔軟性が低下している状態
- ・反り腰になりやすい姿勢になっている

# Hamstring and Calf Stretch

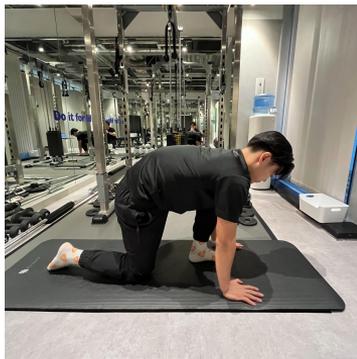
UNDEUX SUPERBODY

-もも裏&ふくらはぎのストレッチ

ストレッチ目安 30~40秒ほど

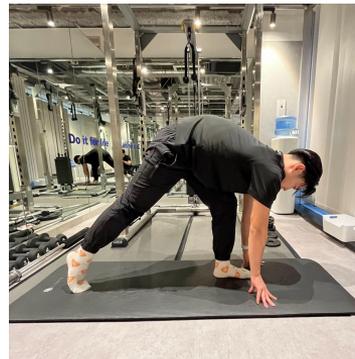
STEP

01



STEP

02



## POINT

- ・片膝をつき、お尻を高く上げる
- ・お尻を後ろにスライドさせる
- ・前脚のもも裏と後脚のふくらはぎを伸ばす
- ・後脚のかかとを床に近づけると効果アップ

## NG例

- ・後ろ脚の膝が曲がっている
- ・かかとが浮いてストレッチが弱くなっている
- ・無理に伸ばして痛みを感じている

# Glute Stretch

-お尻の筋肉のストレッチ

ストレッチ目安 30~40秒ほど

STEP

01



## POINT

- ・片足を反対の膝に乗せ、すねを床と平行にする
- ・背筋を伸ばしたまま上体を前に倒す
- ・お尻の筋肉(大臀筋)の伸びを感じる

UNDEUX SUPERBODY

STEP

02



## NG例

- ・お尻の筋肉が硬くなり、動きが悪くなっている
- ・長時間の座位で血流が滞っている
- ・広背筋との連動が悪く、腰に負担がかかっている

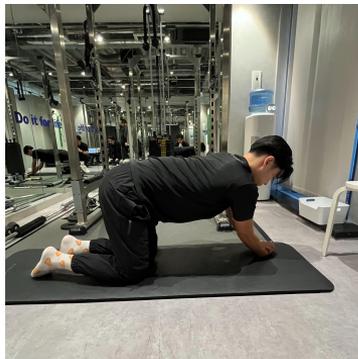
# Lat Stretch

-背中の筋肉のストレッチ

ストレッチ目安 30~40秒ほど

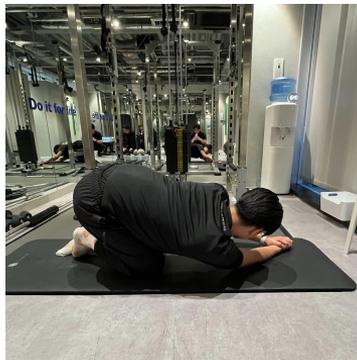
STEP

01



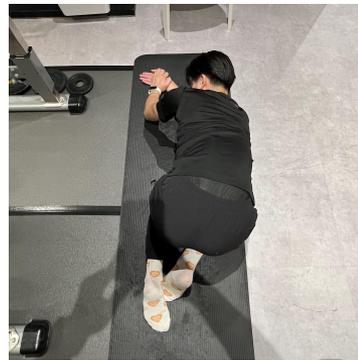
STEP

02



STEP

03



## POINT

- ・背中を突き上げるように丸める
- ・体を「くの字」にしてしっかり曲げる
- ・斜め前に出した手を固定し、お尻を斜め後ろへ引く
- ・伸ばしたい側の背中にストレッチを感じる

## NG例

- ・背中や腕の力が抜けず、身体が「くの字」になっていない
- ・呼吸を止めて動作している
- ・背中が反ってストレッチが効いていない

UNDEUX SUPERBODY