

太ももの後ろの筋肉 (ハムストリング)

膝を曲げる時に使う筋肉。歩くときふりだす脚を安定させる



- ・息をこらえない
- ・使っている筋肉を意識して行う。10回行う。

- ①うつぶせになり、床に手をつき、首は横を向く。右膝を直角に曲げる。
- ②右足の裏を天井に向けたまま、太ももの前を地面から離すようにお尻から脚を持ち上げて5秒キープして下ろす。反対側も行う。