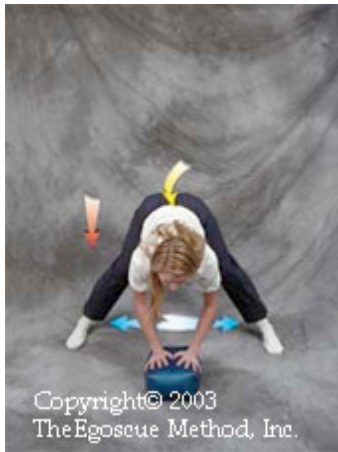


スプレッド・フット・フォワード・ベンド



各姿勢を30秒で4回

Eサイズのやり方

- ① 足を肩幅の3倍くらいに広く開いて立つ。
- ② 両足の第2と第3の指の間とかかとを結んだ線を左右平行にする。
- ③ 上半身を前に倒し、お尻を突き出すようにして腰にカーブを作る。
- ④ 姿勢1（写真左）：その姿勢のまま、両手で床に手をつく。
（これが難しい場合には、クッションや厚い本などをつかんで、体を支える）
- ⑤ ももを緊張させ、上半身をリラックスさせる。
- ⑥ この姿勢を保つ。
- ⑦ 姿勢2（写真右）：腰の位置を動かさずに、両腕と上半身を左足の前に動かす。
（クッションを使っている場合は、それを移動させる）
- ⑧ このときも、両足のももを緊張させ、上半身をリラックスさせる。
- ⑨ この姿勢を保つ。
- ⑩ 姿勢3（写真中）：次に、中央で少し止まってから、腰の位置を動かさずに、両腕を右足の前に動かす。
（クッションを使っている場合は、それを移動させる）
- ⑪ このときも、ももを締め、上半身をリラックスさせる。
- ⑫ この姿勢を保つ。
- ⑬ 姿勢1（写真左）：最後に両腕を中央に戻し、ひざを曲げながら上半身をまっすぐに戻して立つ。
・ 左右に両腕を動かすときは、腰と同じく臀筋（お尻の筋肉）も左右同じに保ったまま行う。
・ 壁に腰をつけて行う場合は、左右の腰が常に壁から離れないように意識する。

Eサイズの目的

腰の適切な機能を促しながら、安定した骨盤の位置で内転筋と膝腱（しつけん：ひざの後ろのくぼんだ所にある太い腱）を伸展させる。