

# Cool down instruction

hip joint main  
total: 6 minutes

# back stretch

5深呼吸

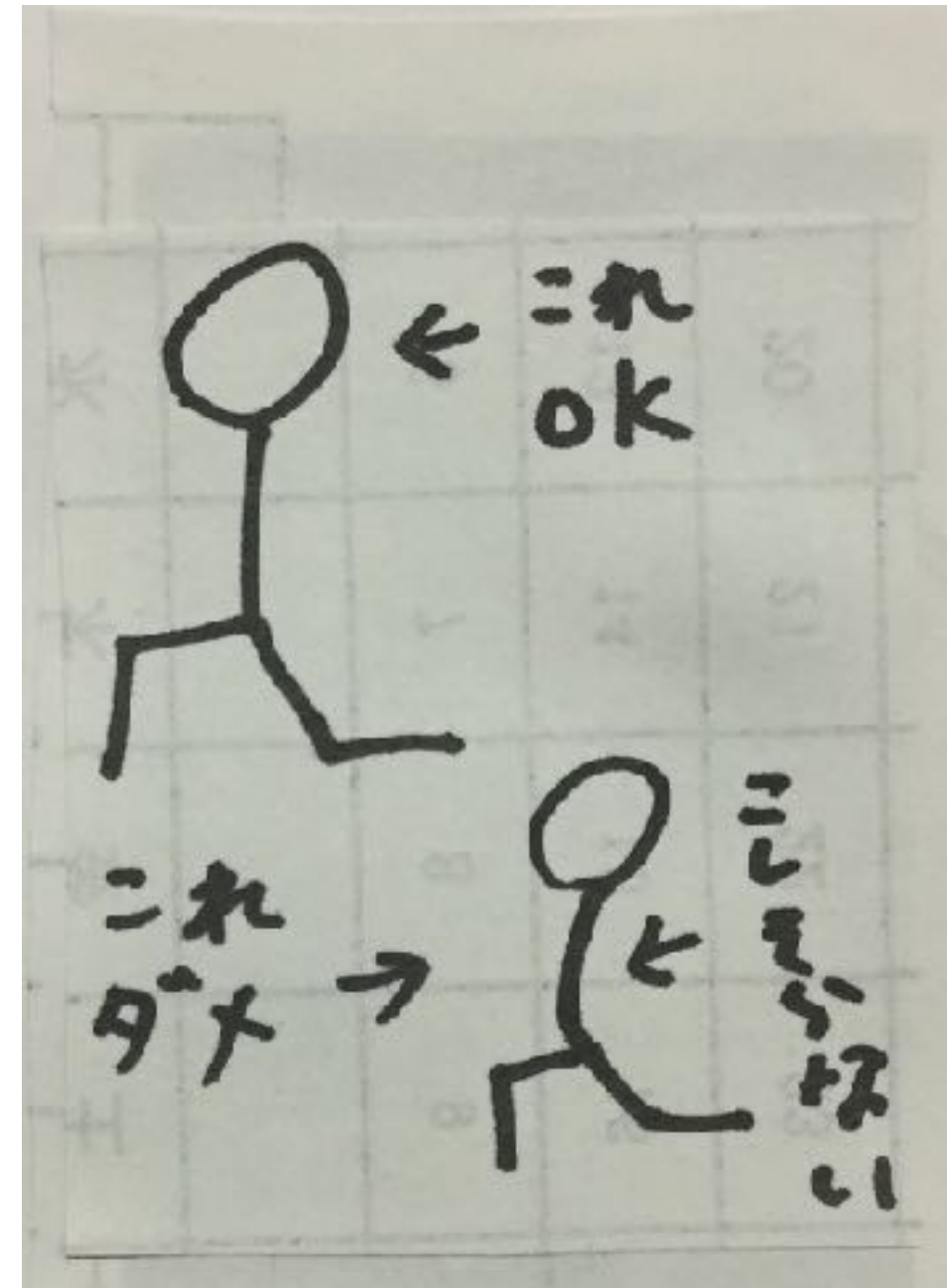


- 股関節も曲げる
- 体の後ろ側全体にストレッチを感じるように指の先まで力を抜く
- 痛い人はしない
- 無理しない

# hip extension

3 深呼吸

赤丸部分に  
ストレッチ感じればOK



↑ 膝着いてオッケー

## hamstrings stretch



- 股関節をパカッと折る感じ(お尻を引く)
- さっきより足を前に出して膝を軽く伸ばす
- 太ももの後ろがストレッチされればOK

# Calf

## 3 深呼吸



- 足首は力を抜く
- 全身の力を抜いたらなおよい
- 赤丸の部分にストレッチされればOK



# hip

3 深呼吸

- 片方の足を前に出して、倒す
- お尻がストレッチできればOK



# spine

## 3 深呼吸

- リラックスする
- 背骨全体で捻る感じ
- 足の甲を下から持つ
- 前ももが伸びていて、胸が広がっている感覚OK



終わったら反対側！