



(a) 股関節前面のストレッチ

片足の膝を曲げ、つま先を手で持ち上げてかかとを臀部（お尻）につけるようにする。持っている足の股関節前面を伸ばすように意識して行う。
立って行うのがつらい時は、何かにつかまるか寝た状態で行って良く、かかとも無理やり臀部につけずに出来る範囲で行うようにする。



(b) 腰をひねるストレッチ

両足を肩幅に開き、膝を正面に向けたまま上体だけを横にひねるようにする。ひねる時は少しお腹を引っ込めるようにする。足を伸ばして坐った姿勢で行ってもよい。



(c) 背すじを伸ばすストレッチ

あぐらをかいて座り、手のひらを自分に向けるようにして両手を組んで、そのまま手首を外側に返し手の平を上に向けて頭上に伸ばす。腕だけでなく背すじを伸ばすように意識して行う。立った姿勢で行っても良いが、あぐらの方が効果が高い。



(d) 胸張りのストレッチ

あぐらの姿勢で両手を後ろに回す。両手を組んで手の平を内側に向け胸を張り肘を伸ばす。このストレッチは立った姿勢で行っても良い。



(e) 腰の前屈、側屈ストレッチ

臀部を床にぴったりとつけて開脚する。手で頭を押さえて上体を前や横に倒す。臀部を浮かさないようにし、膝と足のつま先が内側を向かないように気を付ける。開脚は無理せず広げられる範囲で行い、膝も曲げて構わない。ただし、出来るだけ伸ばして行った方が効果は高い。