

ストレッチ

#01 もも裏

左右20秒×2セット

【注意点】

背中丸めない

②上体を前に倒す



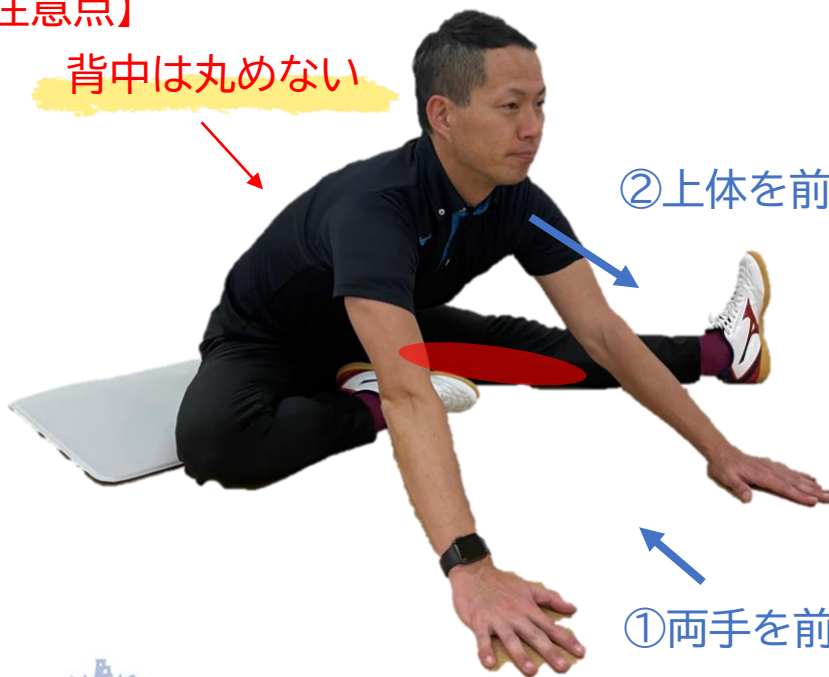
①足を掴む

(足首やふくらはぎでもOK)

【注意点】

背中丸めない

②上体を前に倒す



#02 内もも

左右20秒×2セット

①両手を前に付く

