滋賀ダイハツアリーナトレーニング室・体力測定室

動的ストレッチ



①両手を壁につける



②片方の手を後ろに広げる (左右交互に行う)

【ポイント】

踵を床に近づけるように。



~ 運動・スポーツ応援プロジェクト ~