

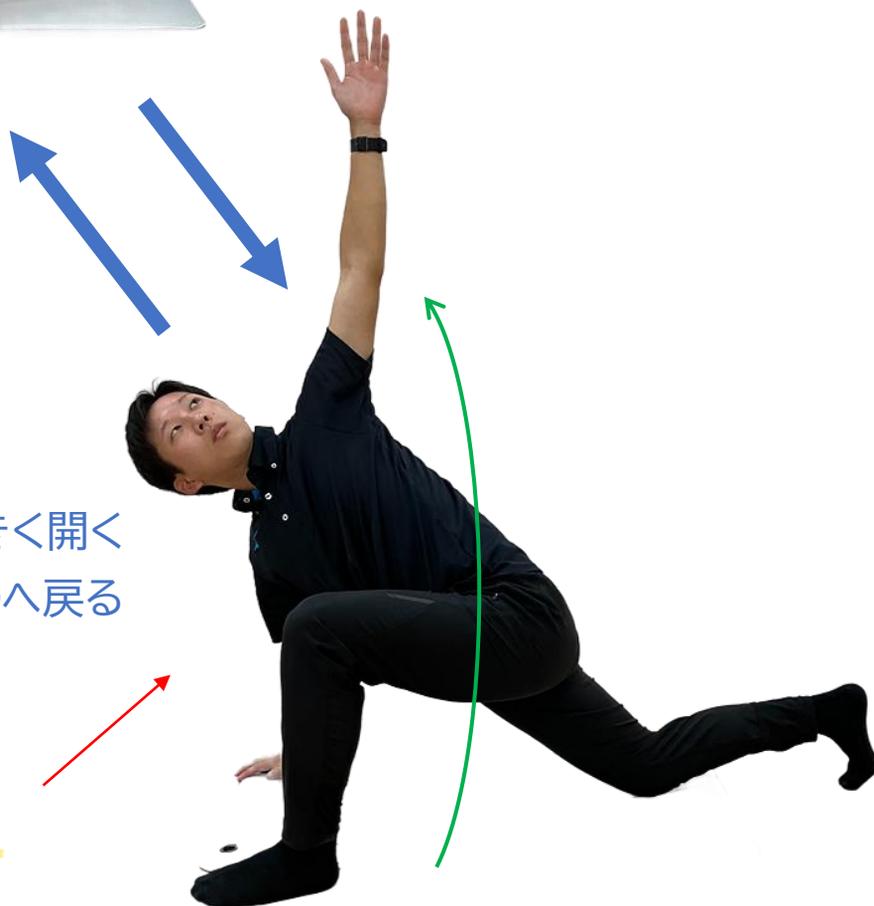
動的ストレッチ

#05 胸・脚

10回



①脚を前後に大きく開き
支えている手の下に、反対の手を通す



②腕と身体を大きく開く
また①へ戻る

【注意点】

目線は上に。

