

STRETCH

【注意点】

背中丸めない

- ①片脚を伸ばして、つま先を上に向ける
- ②背筋を伸ばしたまま上体を前に倒す



#01 もも裏

左右20秒×2セット

【注意点】

背中丸めない



- ①片脚を組んで、上体を前に倒す

【ポイント】

膝を軽く押さえましょう
つま先は少し持ち上げましょう

#02 お尻

左右20秒×2セット

