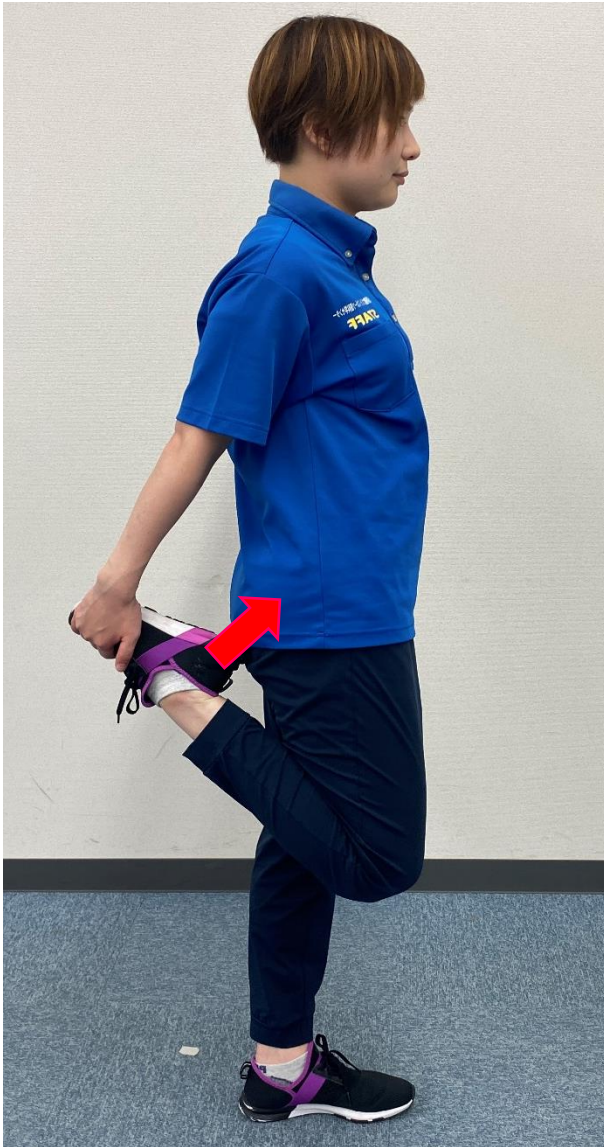


もも前ストレッチ



- ①片方の膝を曲げて、足先をつかむ
- ②膝を真下に向け、かかととお尻が近づくように手で寄せる
(10～20秒程度伸ばす)
- ③反対側も同様に行いましょう

足先をつかめない場合は膝を曲げるだけでも大丈夫。
腰は反らないようにしましょう。

膝痛予防・脚の疲労解消
に効果的！



すきま時間にストレッチング！



ち〜とばっか動効果（うごこうか）