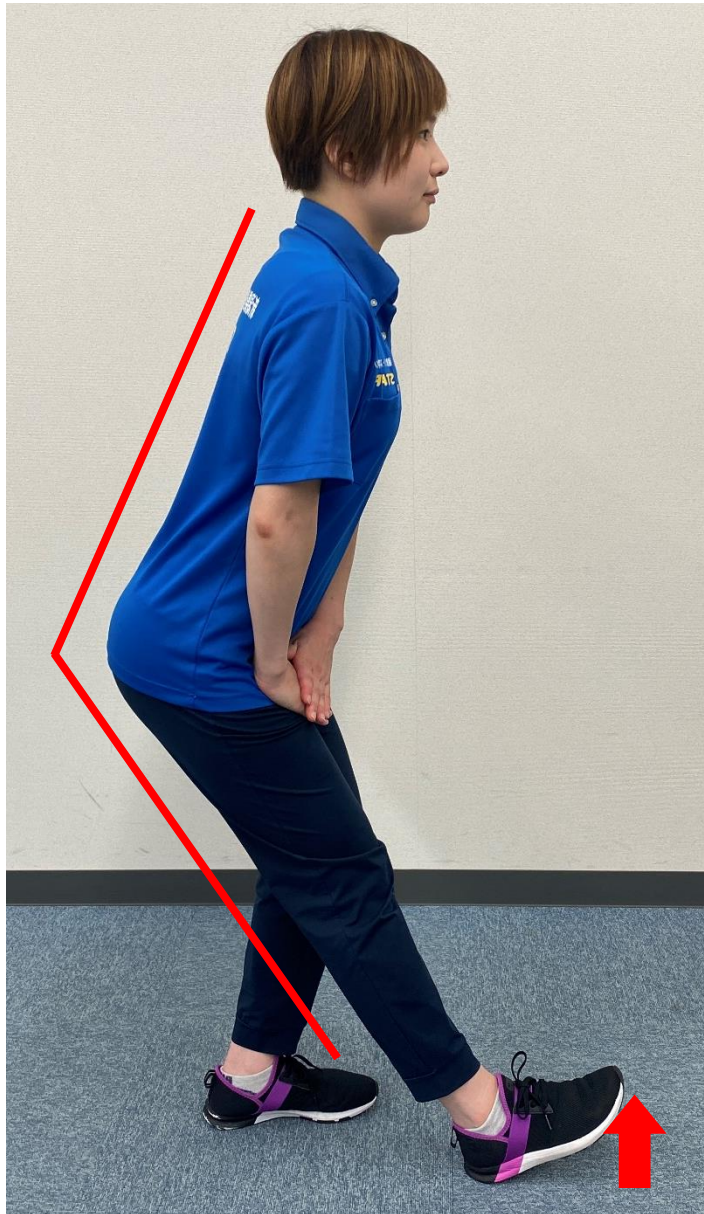


もも裏ストレッチ



- ① 右脚を半歩前に出し、両手を右ももの上に置く
- ② つま先を上げ、お尻を後ろに引いて、
脚の付け根から体を折るようにして倒す
- ③ その姿勢のまま10～20秒キープ！
反対側も同様に行いましょう

背中丸めずにまっすぐのまま倒しましょう

腰痛・膝痛予防に効果的！



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）