

【01_太もも後面1】



- ・ 太ももの後面を伸ばし、太ももの前面を鍛えます
- ・ 片足の膝をしっかり伸ばして座り、伸ばした足のつま先に向かって両手を伸ばします
- ・ 背筋を伸ばしたまま顔を上げ目線を高く保つことでより効果を高めます
- ・ まずは手で足首を目指して、慣れてきたらつま先、踵を抱え込むようにしましょう

