

【02_おしり】 ダイナミックストレッチ



- ・ お尻を伸ばし、足の付け根を鍛えます
- ・ 椅子の前の方に座り、背もたれに背中をあずけて構えましょう
- ・ 両手は椅子の横を持ちます
- ・ 膝を曲げたまま、左右交互に足を持ちあげましょう
- ・ つま先と膝の向きはまっすぐ向けた状態で行いましょう

