

【05_太もも外側】ダイナミックストレッチ



- ・ 太ももの外側を伸ばし、内側を鍛えます
- ・ 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
- ・ 膝を伸ばしながら、左右交互に足を内側に振り上げます
- ・ 膝を伸ばして行うのが難しい方は、膝を曲げて行いましょう
- ・ 余裕がある方は、背もたれから背中を外して行いましょう

