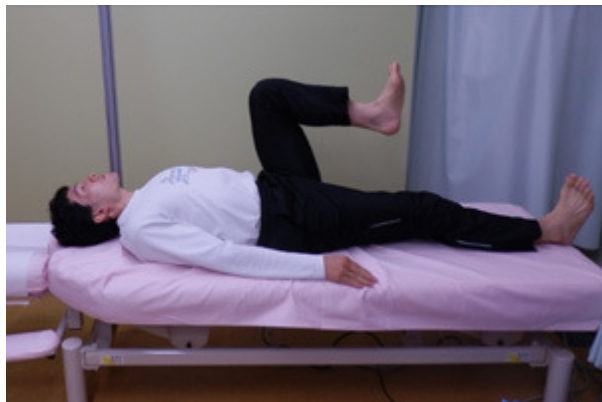


### ■ ③脇腹のストレッチ

腹部の外側(腹斜筋群)を伸ばします。



写真のように片方の足を直角に曲げ腰付近まで上げます。



背中と肩がベッドから離れると腹斜筋が十分の伸びません。  
写真のように行くと左の腹斜筋がストレッチされます。