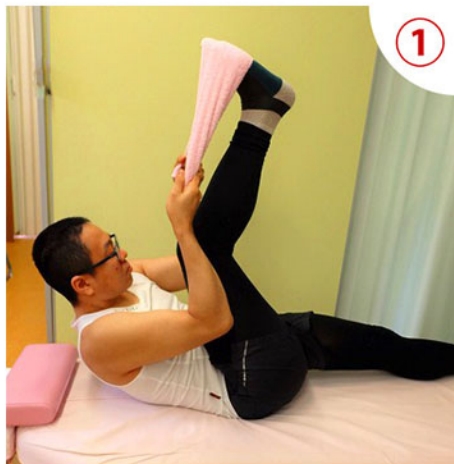


■ 下肢後面のストレッチ



爪先にタオルをかけて頭を持ち上げ写真のように
身体を起し足先を引きつけます。
下肢の後側が伸ばされます。