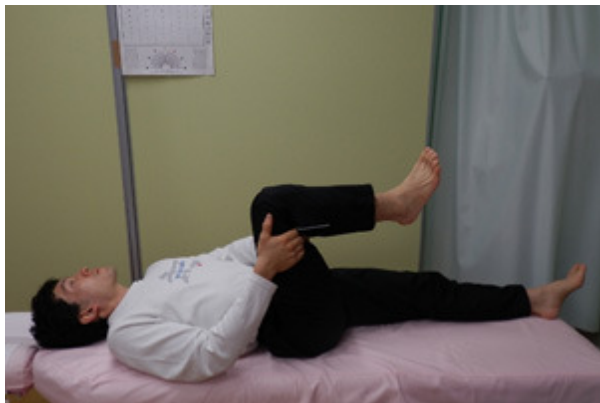


■ ① 腿の裏側のストレッチ

大腿の裏側(ハムストリングス)を伸ばします。



図のように寝て片方の膝を腰まで引き上げ、両手は膝の後ろで組んで足を支えます。



上げた方の膝をゆっくりと伸ばし約5秒間静止し元の姿勢に戻します。
反対側も同様に行います。