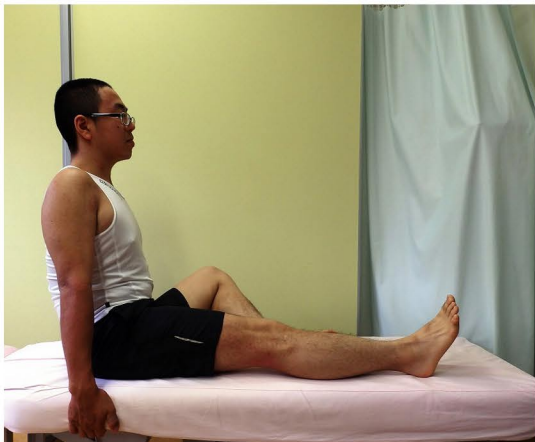
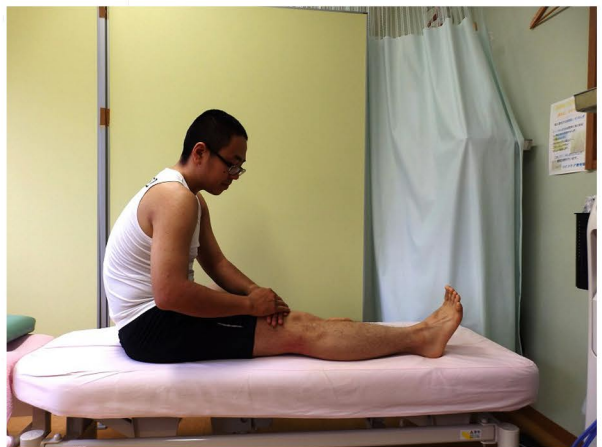


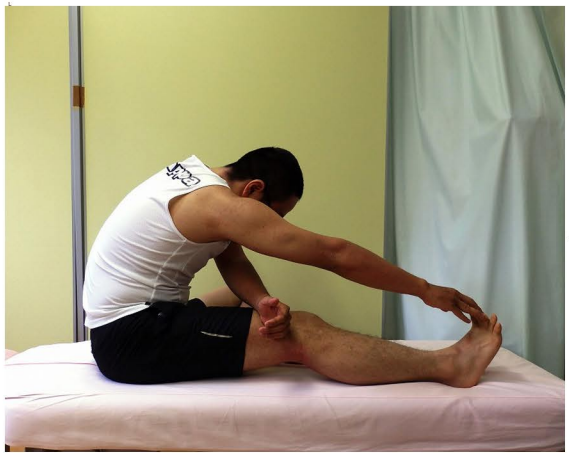
■ ③前屈ストレッチ→上体の体重を膝関節や足の後ろ側の筋肉を伸ばすストレッチです。



片側の脚は伸ばして、
もう片側の脚を図のように曲げます。



膝裏が、浮き上がらないように大腿部の上を
前腕で押さえます。



対側の手で図のように体を曲げていきます。