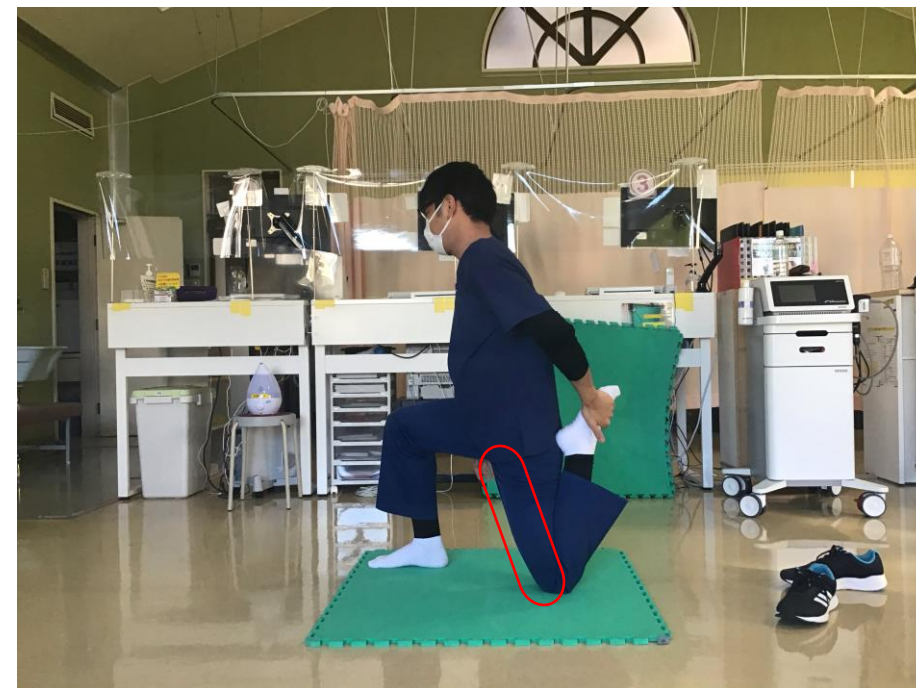
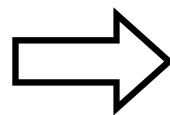


# 太もも前面(大腿四頭筋)ストレッチ



1、膝立ちの状態です。前後に足を広げた姿勢が開始姿勢です。



2、後ろ足の足首を掴んだ状態でお尻に近づけていき、太もも前(○)に伸長感が出てきたら30秒保持します。

△体幹が前に倒れないよう注意

※バランスをとることが難しければ右手を壁につけてもOK