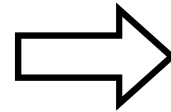


太もも後面(ハムストリングス)ストレッチ



1、前かがみの状態で足首を外側から両足掴みます。



2、足首を掴んだまま膝を伸ばせるところまで伸ばしていき、太ももの裏(○)へ伸長感が出てきたら30秒保持します。

△踵や足の指がうかないようにします