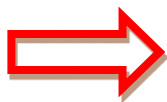


★太腿内側★

できるだけ目線は前



やり方

- ①左足をななめ横に伸ばし、つま先を天井に向けます。
- ②右足は軽く曲げておきます。
- ③姿勢を正し、息を吸って、吐きながら上体を前に倒していきます。
- ④気持ち良いところで止め、10～30秒ほどキープし、ゆっくりもとの位置に戻します。※反対の足も同様に行います。

ポイント

- ★背中を丸めないように、目線は指先を見ます。
- ★より伸ばしたい方は、つま先に手を添え、少しずつ引いていきます。

効果

腰痛予防