

おうちで簡単ストレッチ

★下半身のストレッチ★

もも裏



片足を前に出し、背筋を伸ばして体を前に倒します。

腰



片膝を立て、手で膝を内側に押しながら体を後方に捻ります。

お尻



片膝を立て、脚を交差させ立てた膝をお腹へ引き寄せます。

もも前



片脚を曲げ、上半身を後ろに倒します。