



いすに座ってストレッチ



<太もも裏>



片脚を前に伸ばし、かかとを床に付き、上半身を前に倒します。

<太もも前>



イスの半分に座り、足首を持ち、膝を後ろに引きます。

<お尻>



片方の膝を抱え、胸の方へ引き寄せます。

<脚の付け根>



片脚を後ろに引き、上半身を少し後ろに倒します。