

ふともも裏側のストレッチ (ハムストリングス)

つま先を外に向ける

つま先を内に向ける

つま先はまっすぐ

膝は伸ばしておく

伸ばす足を前に出し、
膝を伸ばした状態で手をつま先の方へ行っていく。

21

