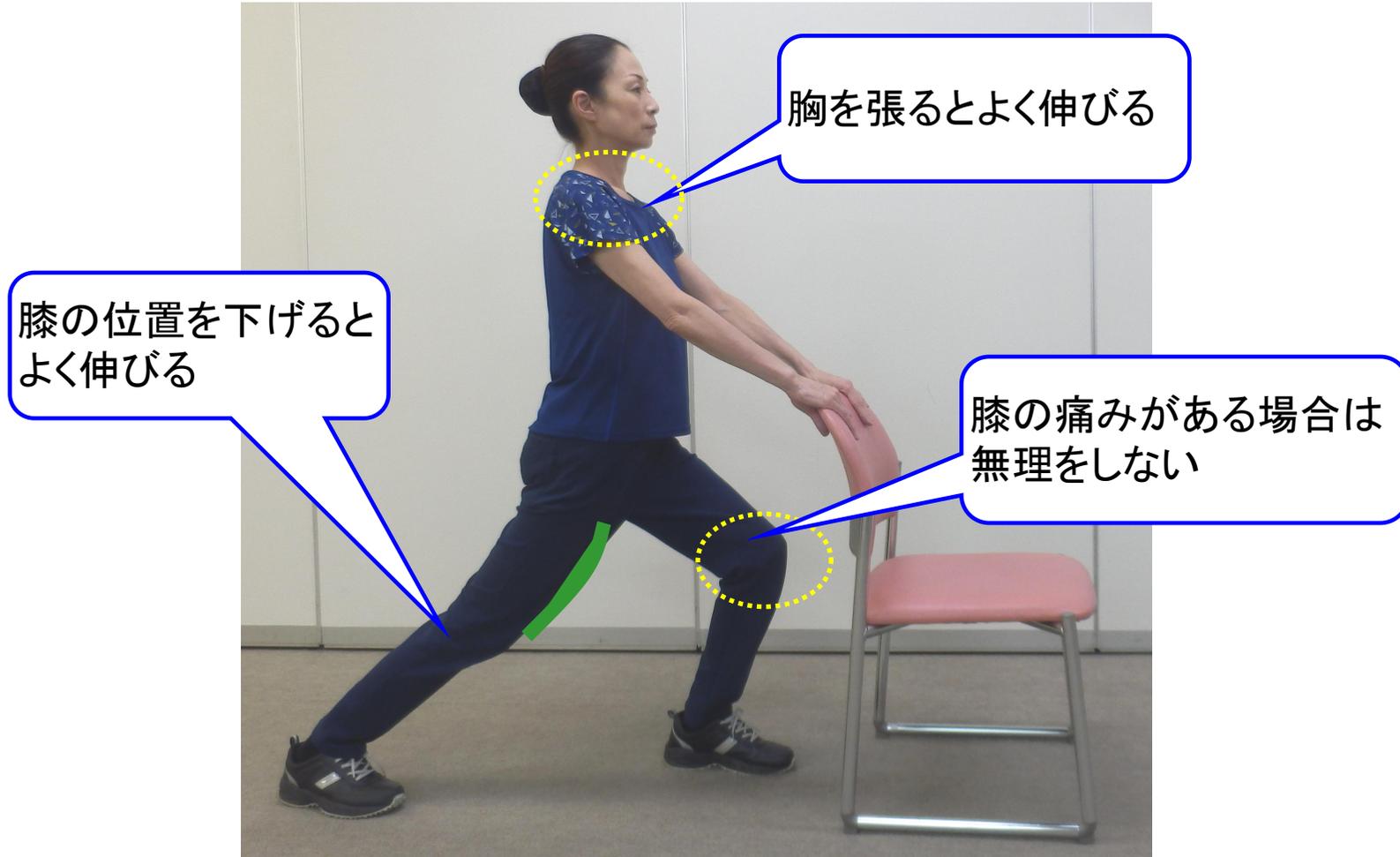


脚の付け根

脚を持ち上げる筋肉(腸腰筋)

- ・息をこらえない
- ・筋肉が伸びていることを意識して15秒伸ばす



足を前後に開き、両膝とも曲げる。反対足も同様に行う。