

お尻

地面を蹴る、姿勢を保つ筋肉

- ・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



後ろに手をつき、左膝の上に右足首をのせる。
左膝を胸の方に近づけるとよく伸びる。
反対側も同様に行う。