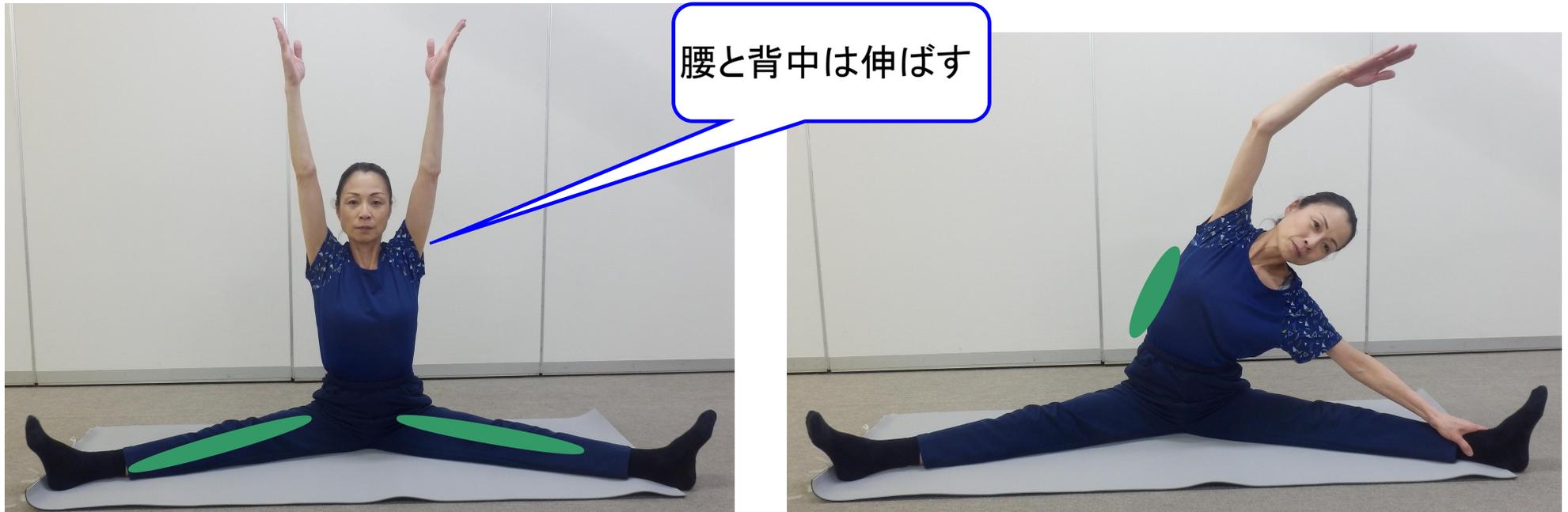


太ももの内側と体側

- ・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



出きるだけ両足を開き、片側に倒れる。
反対側も同様に行う。