

ハムストリングスのストレッチ②

- <方法>: ①座った状態から一方の脚を伸ばす
②股関節を曲げて、体を「く」の字にする
③同側の手でつま先を触る

<回数>: 10秒 × 2回

<目的>: ももの裏の筋肉を伸ばす.

