



もものうら(ハムストリングス)



おしり(殿筋群)



もものうちがわ(内転筋群)



もものまえ(大腿四頭筋)



あしのつけね(腸腰筋)



ふくらはぎ(下腿三頭筋)

POINT

ゆっくりと時間をかけて伸ばしましょう!  
(30秒以上)

MEMO

---

---