

ストレッチの基本

片脚の膝裏と下腿背部のチェック



ストレッチの基本

片脚の膝裏と下腿背部のチェック



ストレッチの基本

片脚の膝裏と下腿背部のチェック



深く太ももが座面にあると膝が伸びない



ストレッチの基本

片脚の膝裏と下腿背部のチェック



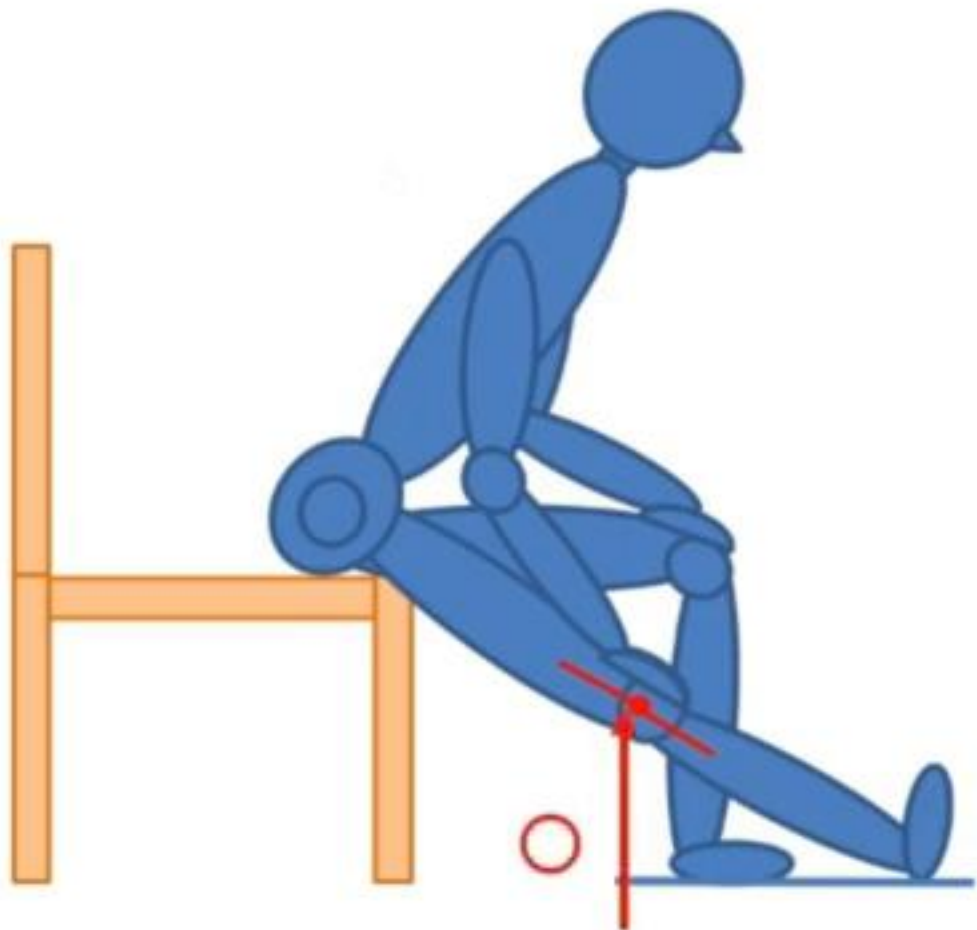
ストレッチの基本

片脚の膝裏と下腿背部のチェック



ストレッチの基本

片脚の膝裏と下腿背部のチェック



浅く太ももが座面になると膝が伸びる



ストレッチの基本

片脚の膝裏と下腿背部のチェック



ストレッチングの基本

ストレッチングを行う際のポイント 1

良くない姿勢

ストレッチの基本

ストレッチを行う際のポイント 1



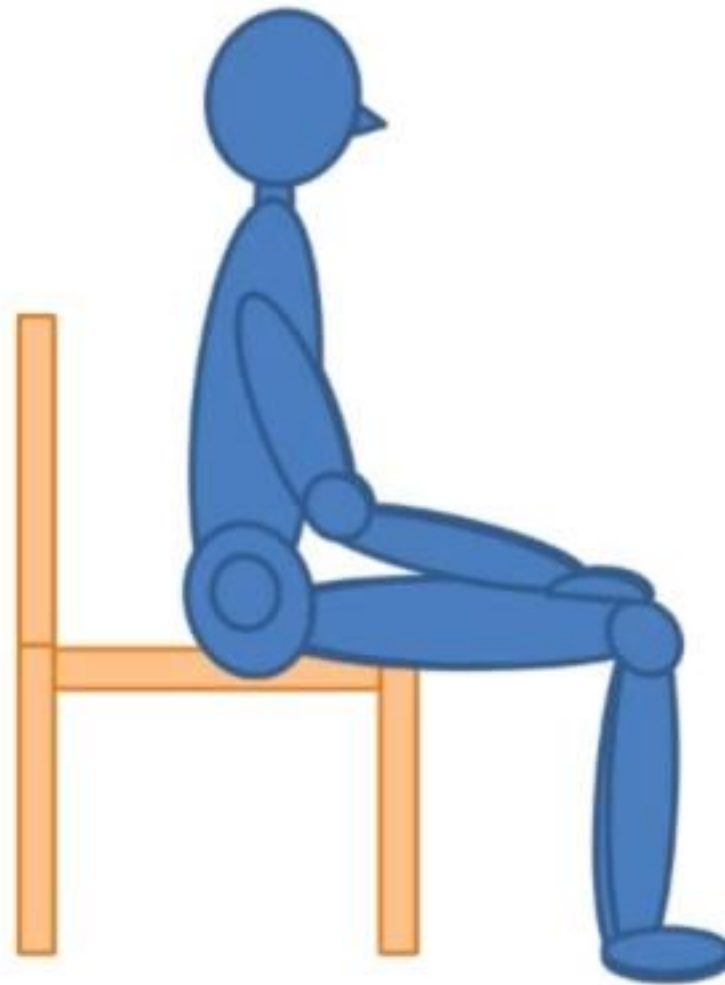
ストレッチングの基本

ストレッチングを行う際のポイント2

正しい
ストレッチング

ストレッチの基本

ストレッチを行う際のポイント 2



ストレッチの基本

ストレッチを行う際のポイント2

