

お尻と太もも外側のストレッチング



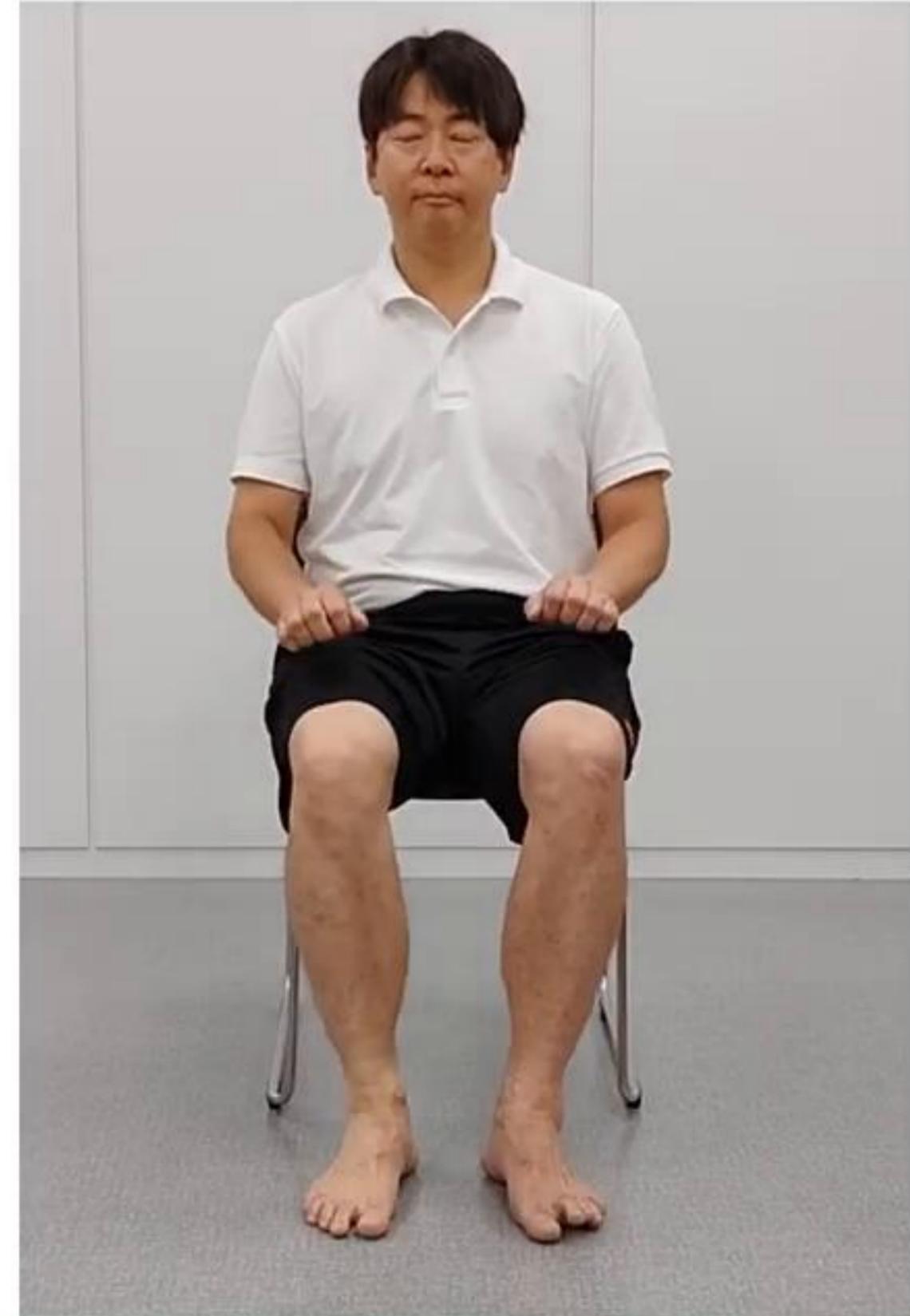
お尻と太もも外側のストレッチング

- ・ 右脚を組み、左脚の膝上に右脚の外くるぶし
- ・ 左手を内くるぶし上に、右手を膝の上に置く
- ・ 背筋を伸ばし脚の付け根（股関節）から上体を前に倒おす
- ・ お尻（殿部）から太もも（大腿）の外側を伸ばしストレッチング10秒間



お尻と太もも外側のストレッチング

- 右脚を組み、左脚の膝上に右脚の外くるぶし
- 左手を内くるぶし上に、右手を膝の上に置く
- 背筋を伸ばし脚の付け根（股関節）から上体を前に倒おす
- お尻（殿部）から太もも（大腿）の外側を伸ばしストレッチング10秒間
- 左脚を組み、右脚の膝上に左脚の外くるぶし



お尻と太もも外側のストレッチング

- 右脚を組み、左脚の膝上に右脚の外くるぶし
- 左手を内くるぶし上に、右手を膝の上に置く
- 背筋を伸ばし脚の付け根（股関節）から上体を前に倒おす
- お尻（殿部）から太もも（大腿）の外側を伸ばしストレッチング10秒間
- 左脚を組み、右脚の膝上に左脚の外くるぶし



お尻と太もも外側のストレッチング

- 右脚を組み、左脚の膝上に右脚の外くるぶし
- 左手を内くるぶし上に、右手を膝の上に置く
- 背筋を伸ばし脚の付け根（股関節）から上体を前に倒おす
- お尻（殿部）から太もも（大腿）の外側を伸ばしストレッチング10秒間
- 左脚を組み、右脚の膝上に左脚の外くるぶし
- 右手を内くるぶし上に、左手を膝の上に置く
- 背筋を伸ばし脚の付け根（股関節）から上体を前に倒おす



お尻と太もも外側のストレッチング

- 右脚を組み、左脚の膝上に右脚の外くるぶし
- 左手を内くるぶし上に、右手を膝の上に置く
- 背筋を伸ばし脚の付け根（股関節）から上体を前に倒おす
- お尻（殿部）から太もも（大腿）の外側を伸ばしストレッチング10秒間
- 左脚を組み、右脚の膝上に左脚の外くるぶし
- 右手を内くるぶし上に、左手を膝の上に置く
- 背筋を伸ばし脚の付け根（股関節）から上体を前に倒おす
- お尻（殿部）から太もも（大腿）の外側を伸ばしストレッチング10秒間

