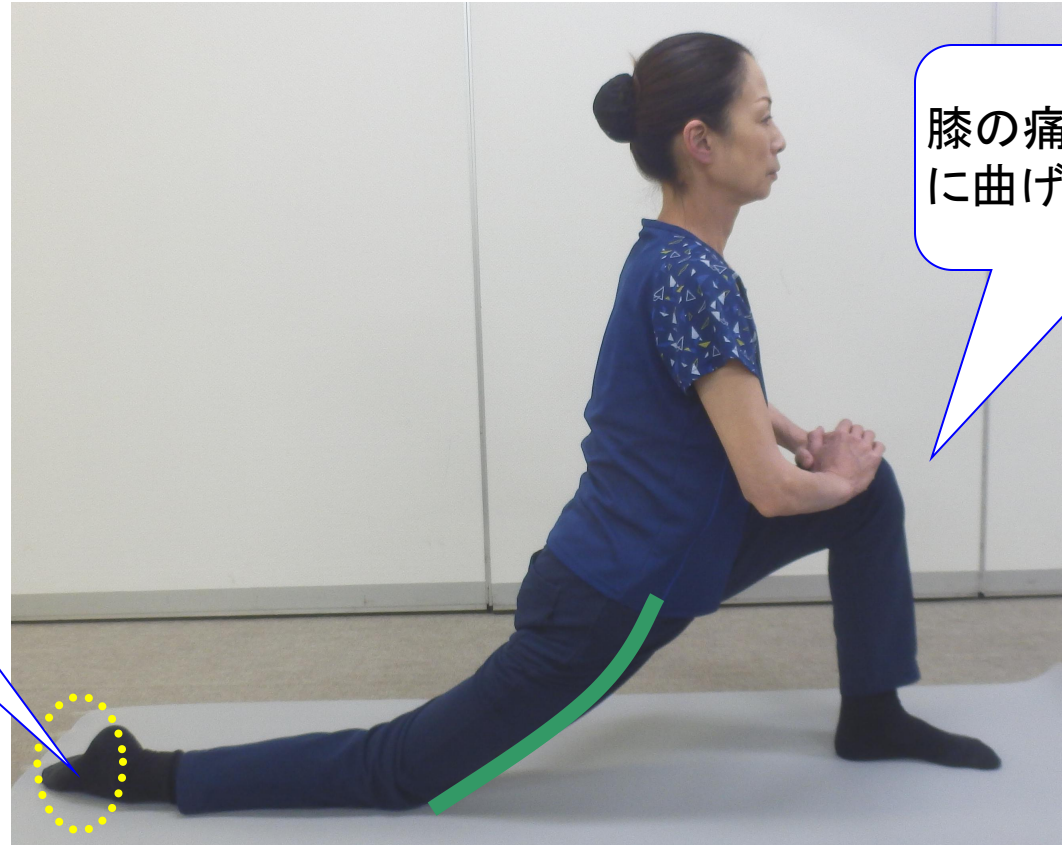


脚の付け根

脚を持ち上げる筋肉(腸腰筋)

- ・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

つま先は延ばしてもよい



膝の痛みがない程度に曲げる

脚を前後に開き、左膝を曲げて右すねを床につける。右脚付け根をしっかりと伸ばす。左脚も同様に行う。