

# 太ももの後ろ

歩く、膝を曲げる、座る、階段を昇る筋肉

- ・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

息を吐きながら  
ゆっくりと  
引き寄せる



よく伸びる！



仰向けになり、左脚を両手でかかえ、胸の方へ引き寄せる。右脚も同様に行う。

タオルを足の裏に掛け、胸の方へ引き寄せる。