

太ももの内側

股関節を内側に引き締めている筋肉

- ・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

上半身を前へ倒すと臀部がよく伸びる



背中が丸くならないように！



足の裏と裏を合わせ
膝を外側に開く。

かかとを内側に近づけると
太ももの内側がよく伸びる。