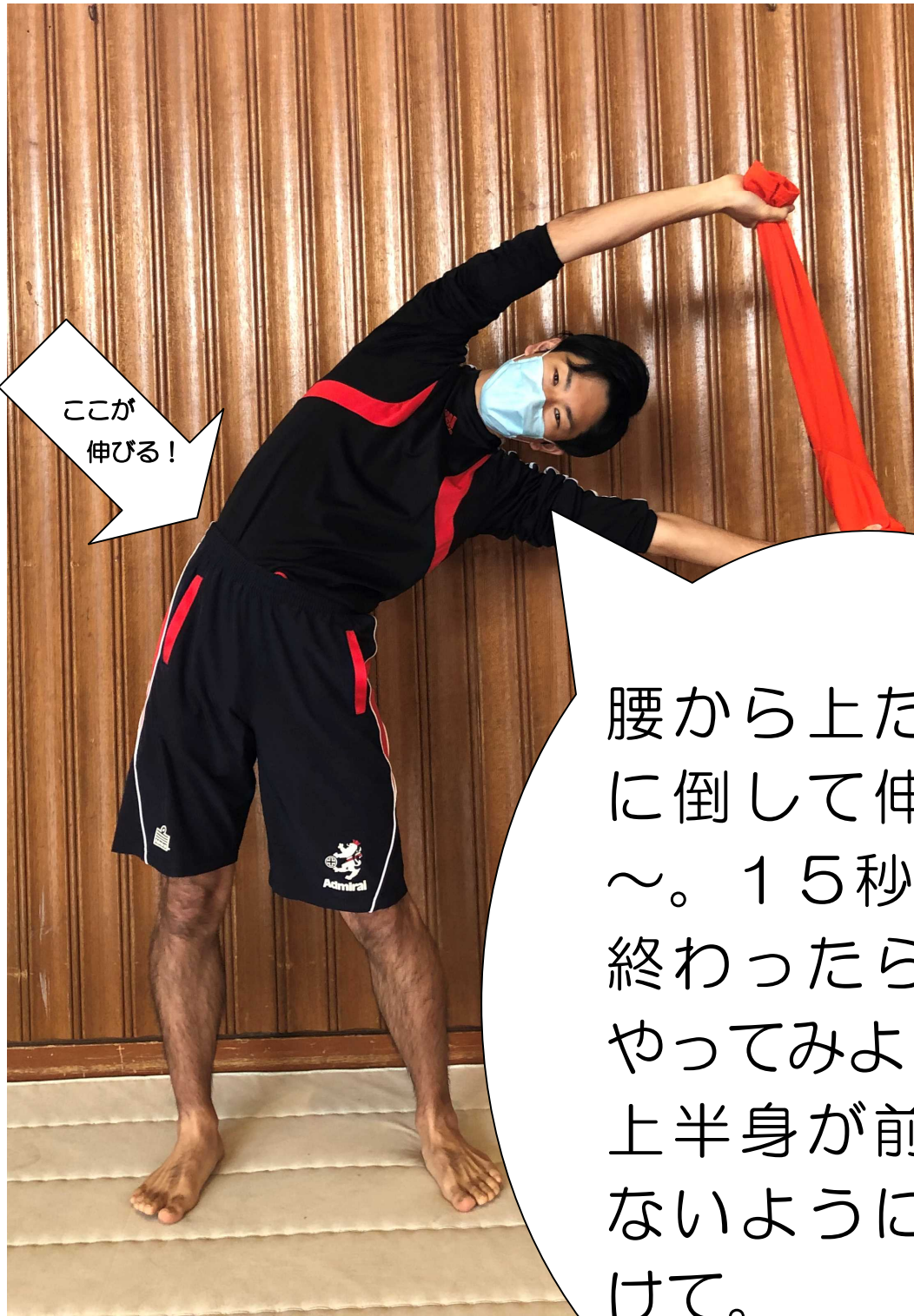




ハンドタオルで
ストレッチ！！
肩幅に足を開い
て、タオルを持っ
てばんざ〜い。



ここが
伸びる!

腰から上だけを横
に倒して伸びるよ
〜。15秒キープ!!
終わったら反対も
やってみよう!!
上半身が前に倒れ
ないように気をつ
けて。



いつもの前屈ぜんくつもタオルで効果アップ！！

土踏つちふまずにタオルをかけて、ふくらはぎから膝ひざの裏うらまでしっかり伸ばしていきましょう。足をひらいて、片足ずつでもできますよ。



今度は片足ずつ。土踏つちふまずにタオルをかけて、膝ひざの裏うらをしっかりと伸ばしていきましょう。きつい人は膝を少し曲げても大丈夫！
両手でタオルを持つとより伸びます。