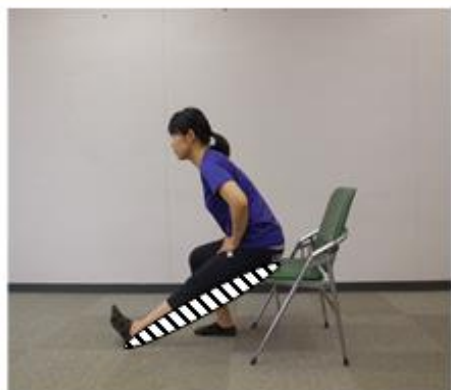


しもすわエクササイズガイド

ストレッチ



ひざ裏、もも裏のストレッチ

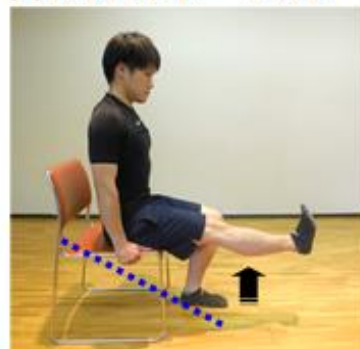


お尻のストレッチ

15～20 秒伸ばしましょう

筋力トレーニング

太もものトレーニング



- ▶ つま先を立てる
- ▶ 片方のひざと同じ高さまで脚を上げ下げ

背中トレーニング



- ▶ 頭上でタオルを持つ（タオルが無くても OK）
- ▶ 背中を寄せるようにタオルを引く

10～15 回行いましょう

