

<下半身編>

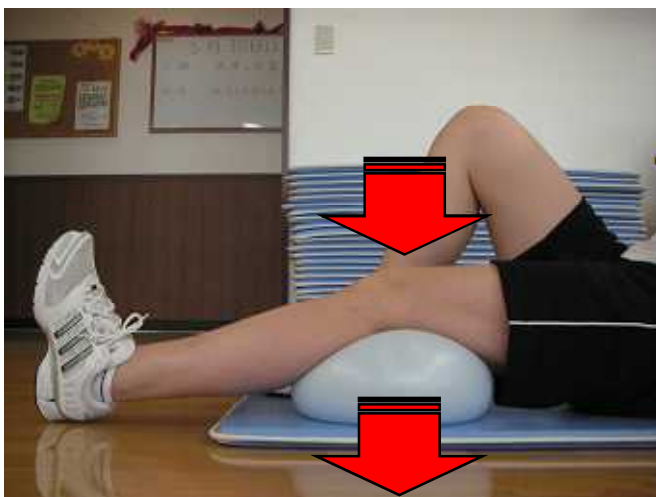
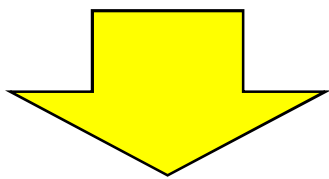
～膝痛、下半身強化～



膝の下にスモールボールをおきます。

足首を起こし、つま先は天井に向けましょう。

反対の足は膝を立て、踏ん張りがきくようにします。



膝をゆっくり伸ばしながら、膝の裏でスモールボールをつぶします。

太ももが固くなります。