

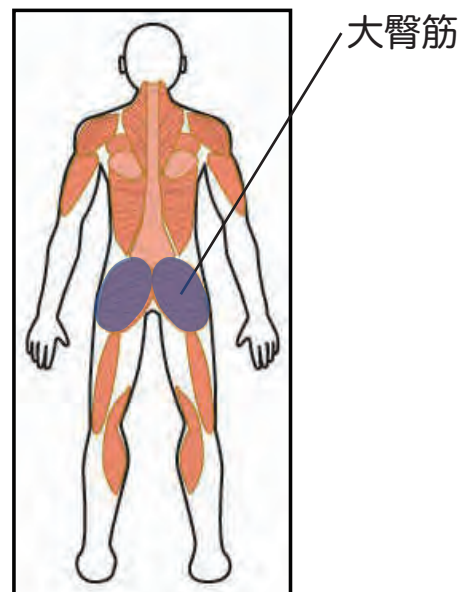
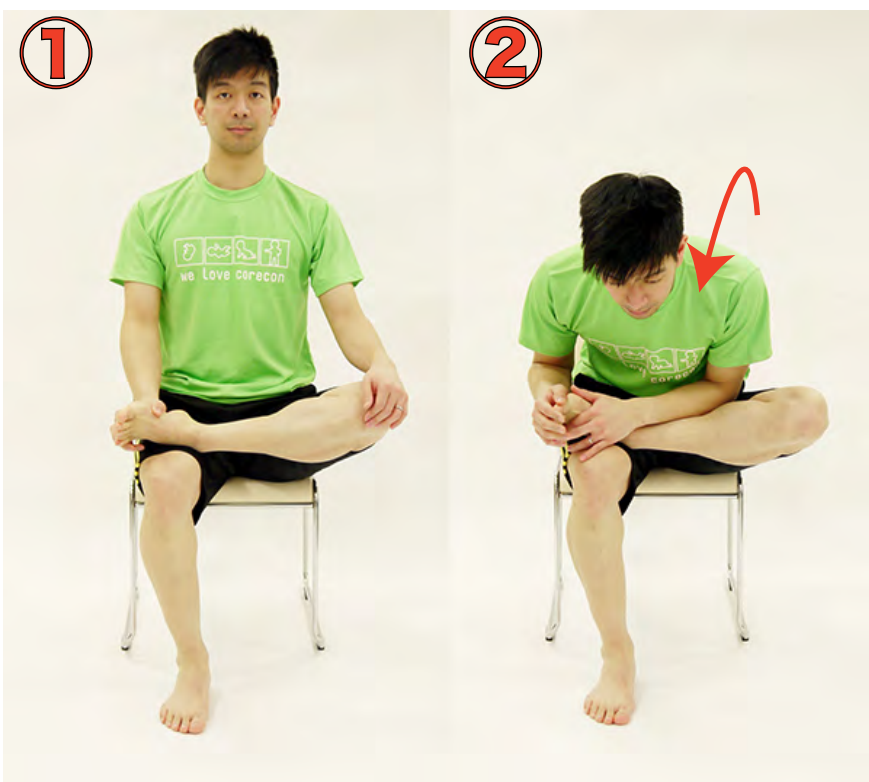
お尻のストレッチ

●「お尻の筋肉」を伸ばしましょう！

- ①片方の足首をもう片方の太ももの上へ置きます。
- ②上半身を前に倒していきましょう。

《(片側) 10 秒間 ×3 回》

POINT 背中伸ばしすぎず、出来るだけ丸めて！



《お尻のストレッチはこんな方にオススメ！》

- ① 座ってデスクワークの時間が多い方！
- ② 足を組む癖がある方！
- ③ 足のむくみが気になる方！