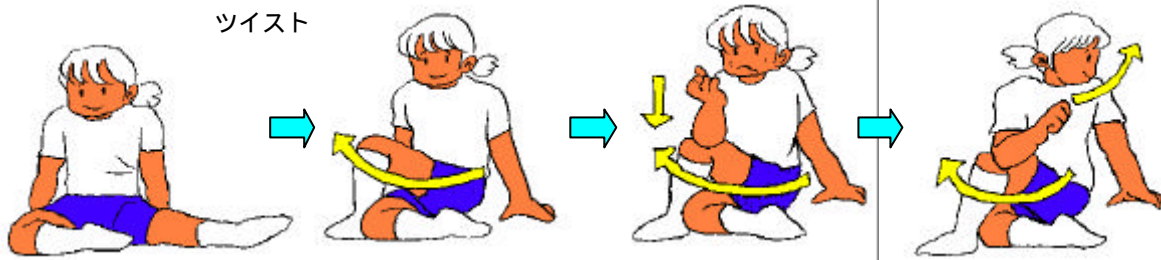
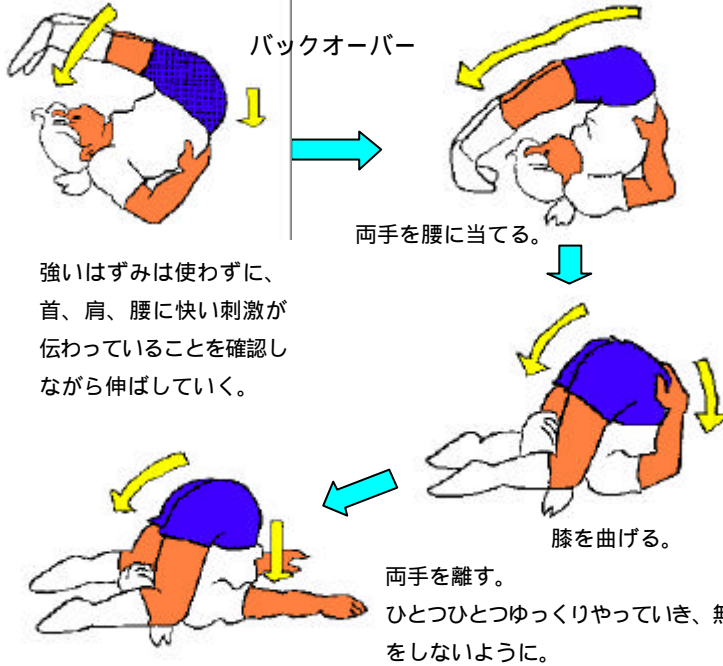


(ア) ストレッチング



足をクロスさせ、立てた膝の外側を反対側の肘で押さえながら上体を逆方向にねじる。痛みを感じるなど刺激が強すぎる場合は、無理に足をクロスさせなくてもよい。



一連で行うストレッチングの例

