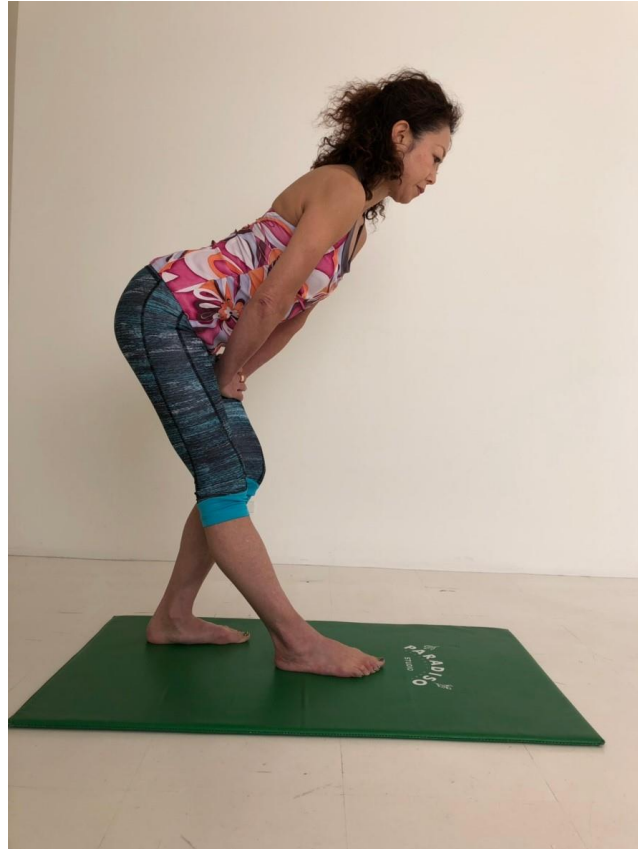


ハムストリングス



モデル：福留インストラクター

腿裏・体の後ろ側のストレッチ体操

効果：腰痛予防・改善・眼精疲労の緩和
姿勢の維持

方法：股関節から上体を前傾させ 20～30 秒
キープする。
耳、肩峰、大転子までが一直線になる
ように行う。

