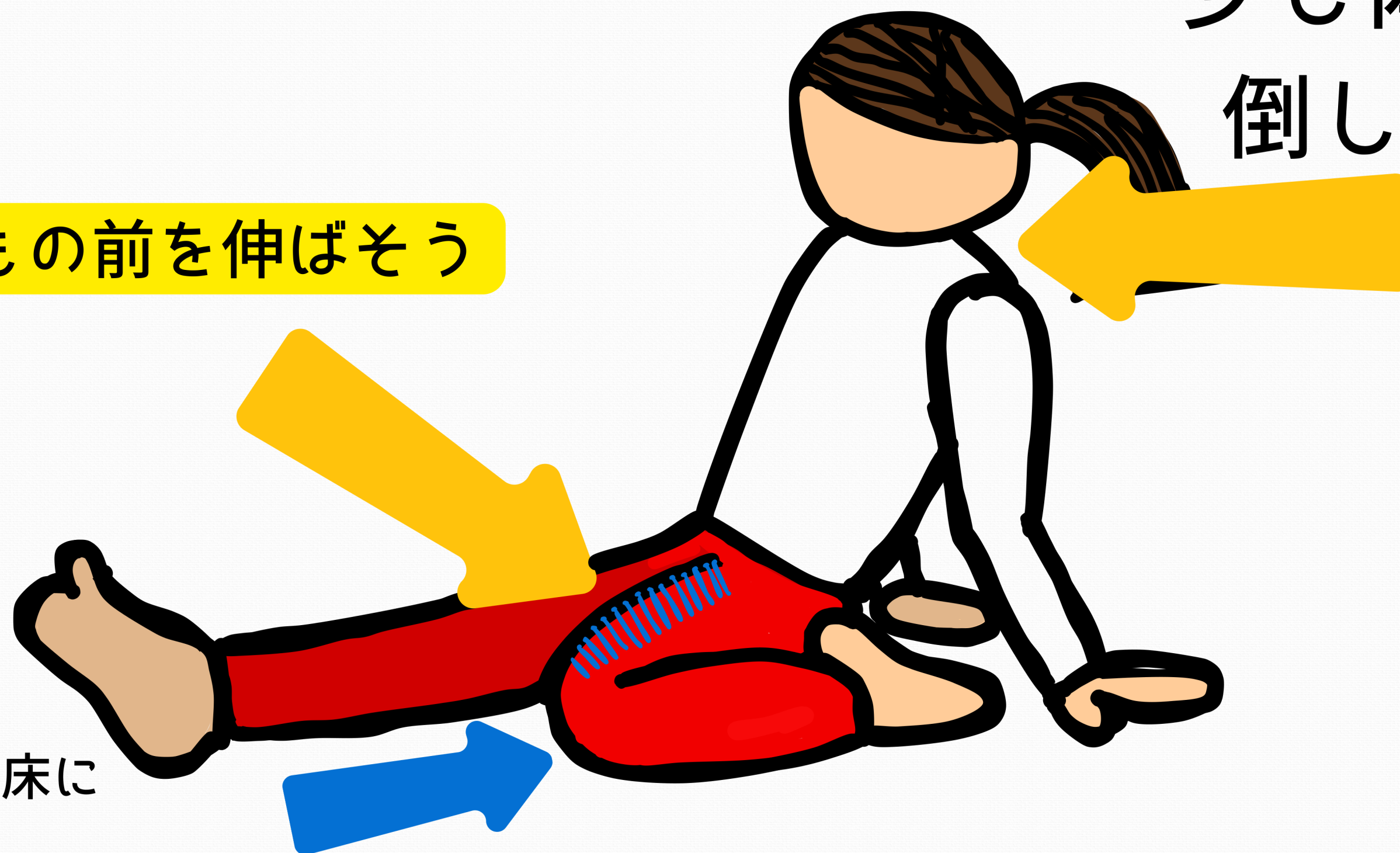


太もも前のストレッチ【座位】

少し体を後ろに倒してみよう

太ももの前を伸ばそう



痛くない範囲で床に近づけよう