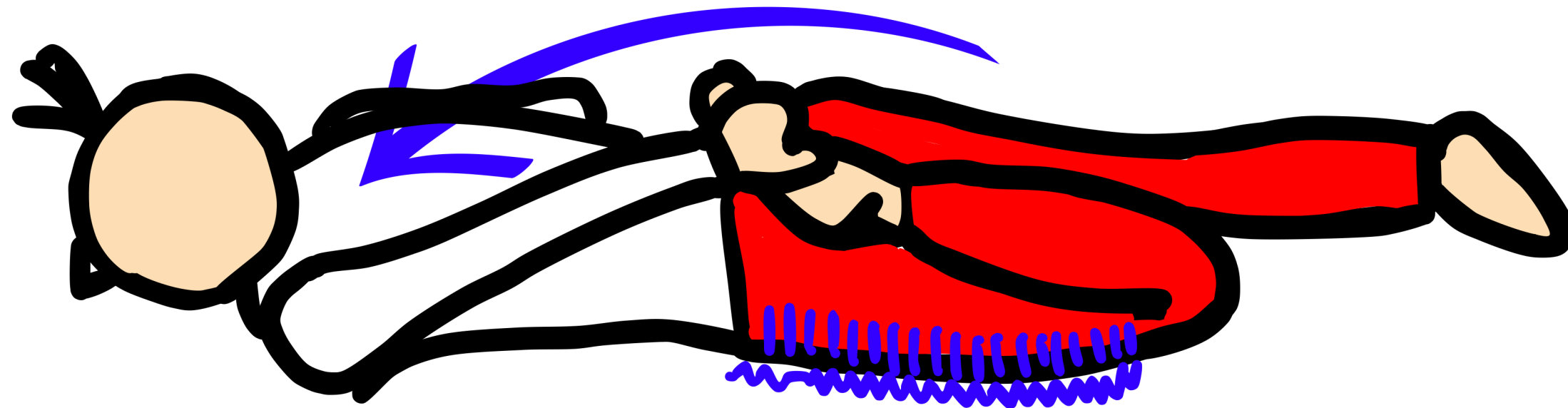
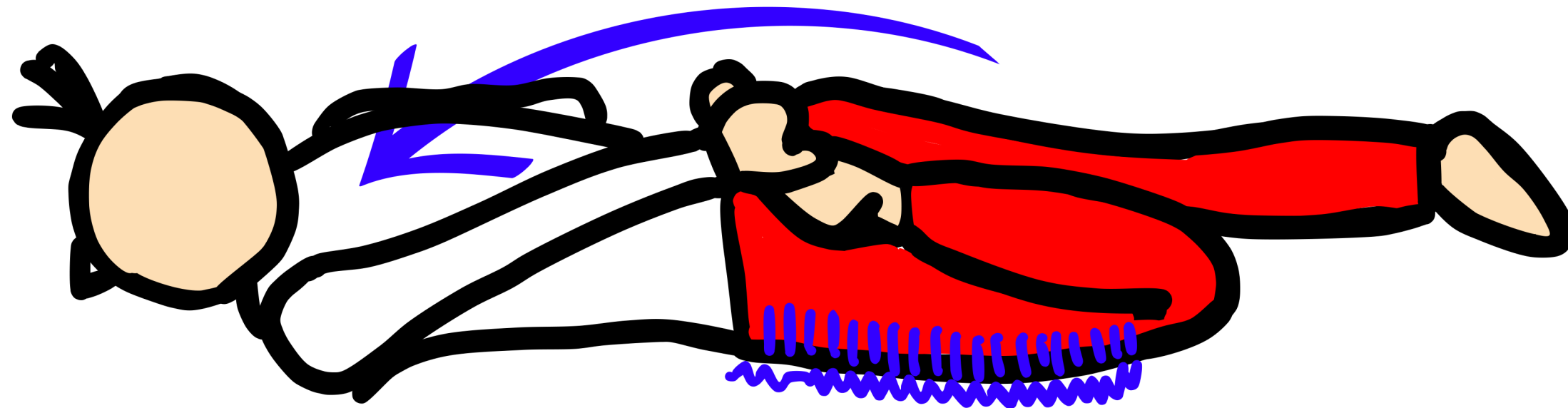


太もも前のストレッチ



- ・うつ伏せて膝を曲げます
- ・かかとをお尻に近づけましょう。
- ・お尻が浮かないように、背中が反らない程度に膝を曲げましょう

quadriceps stretch



Lie on your stomach.

**Bend your knee and bring your heel towards your buttock.
Keep your back flat and avoid arching your back by bending
your knee only as far as you can without lifting your hips.**

