

①腿前のストレッチ

効果：腿前の柔軟性アップ

ポイント：踵を臀部に近づけるようにします。



②腿外側の筋膜リリース

効果：腿外側の凝り解消/血行促進

ポイント：心地よい所で、呼吸を止めないようにします。



③レッグエクステンション

効果：腿前の筋力強化

ポイント：腿の力で膝を伸ばすように行います。

