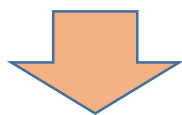


下肢伸展



- ① ゴムチューブを
足に引っ掛けて
膝を胸に引き寄せる



- ② 下肢全体をゆっくり
伸ばす