

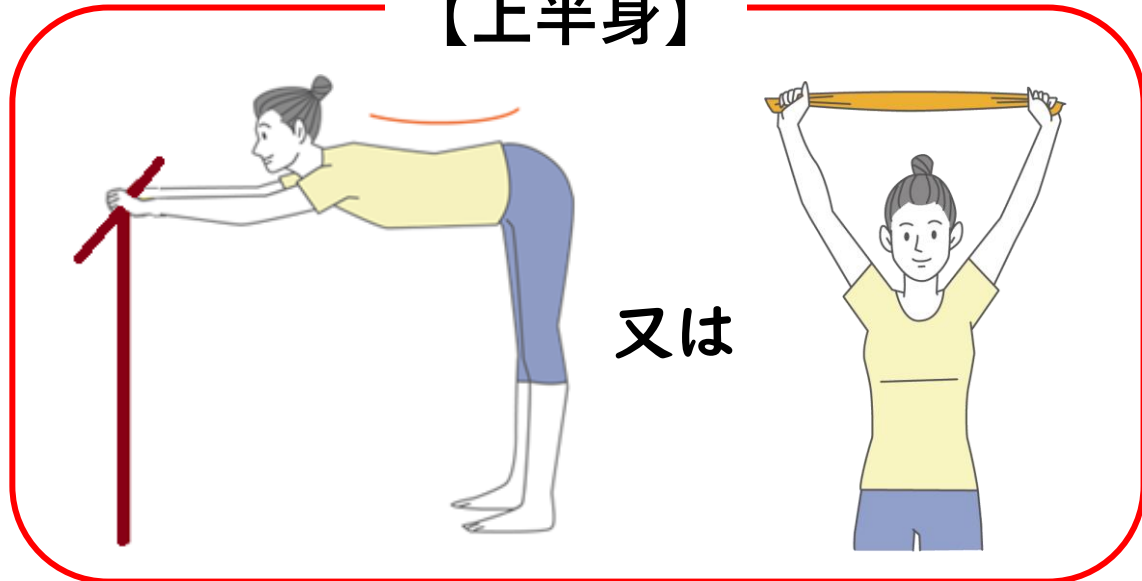
# 公園の設備を活用したストレッチ

回数:各20秒 (10秒×2~3セットに分けても良い)

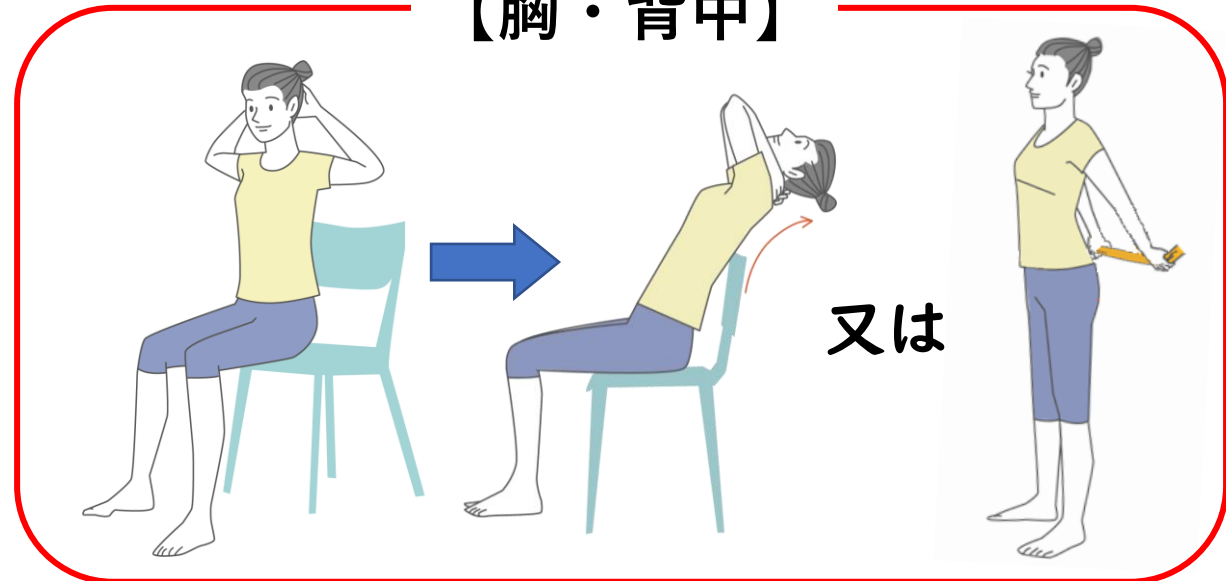
※時間にこだわらずに無理のない範囲で実施してください!

## <上肢・体幹>

### 【上半身】

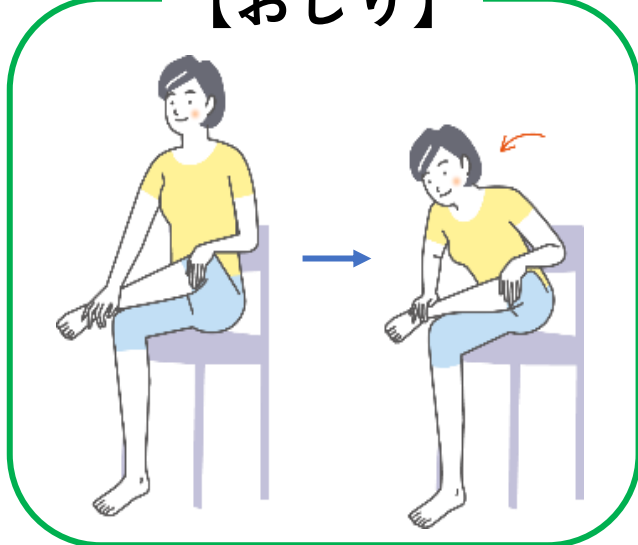


### 【胸・背中】



## <下肢>

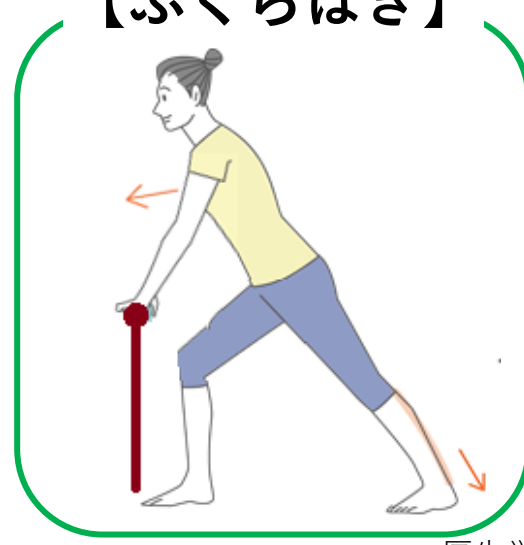
### 【おしり】



### 【太ももの後ろ】



### 【ふくらはぎ】



### 【太ももの前】

