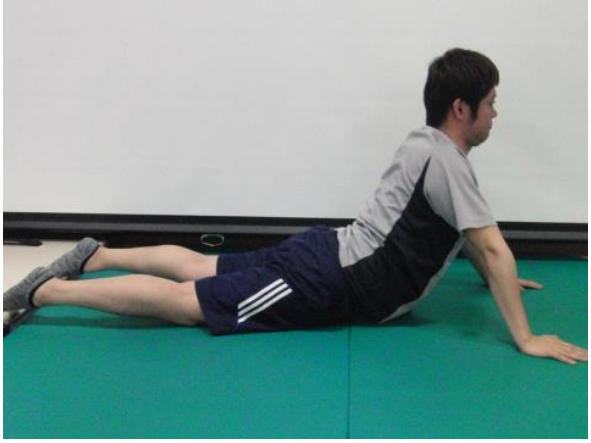
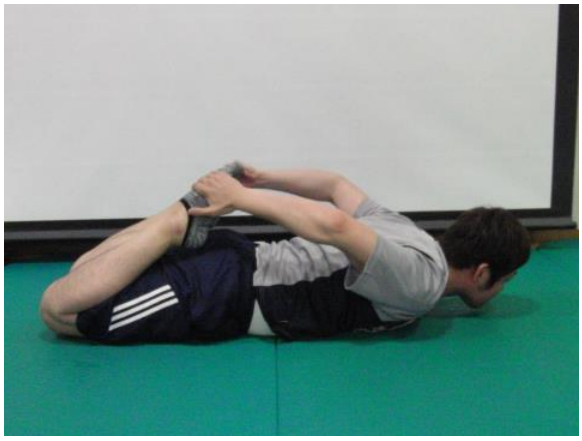
クールダウン用ストレッチ（毎日の練習後用）

全てのストレッチは反動をつけず、筋肉が伸ばされる感じがある所で止めて 20 秒保持すること



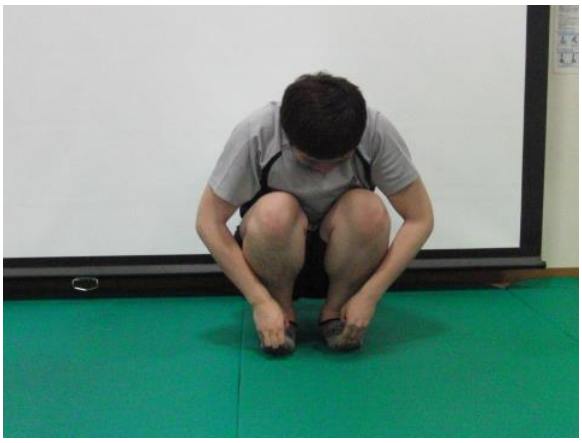
体の前面のストレッチ



腿の前面のストレッチ

腋から背中にかけてのストレッチ

腿の内側のストレッチ



ふくらはぎから足の裏にかけてのストレッチ

背中から腿の裏全体のストレッチ