

妊娠中のストレッチ

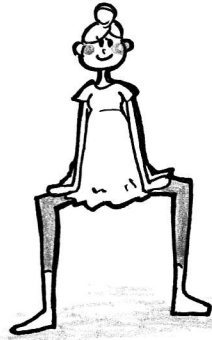
その1

初期

1 大腿筋膜腸筋



2 内転筋



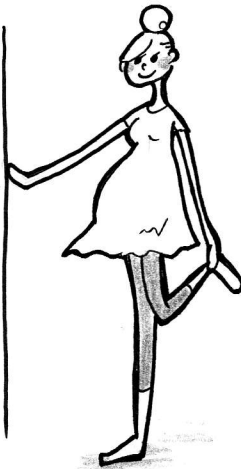
3 ハムスト



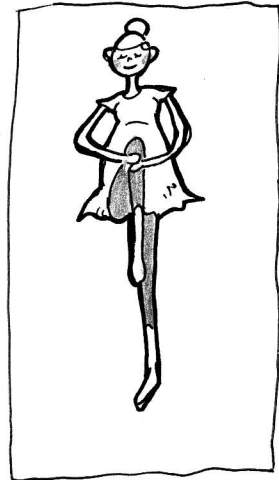
4 腸腰筋



5 四頭筋



6 大殿筋



7 回旋筋



その2 へつづく...