

クワッドセッティング

まずは5回から。

太ももに力を入れるところから始めましょう。

目指すは、10回×3セット！！

無理せず、5回を2～3セットからでも大丈夫。

膝の下にタオルを丸め、

膝を伸ばし、太ももに力を入れて押しつぶす

