

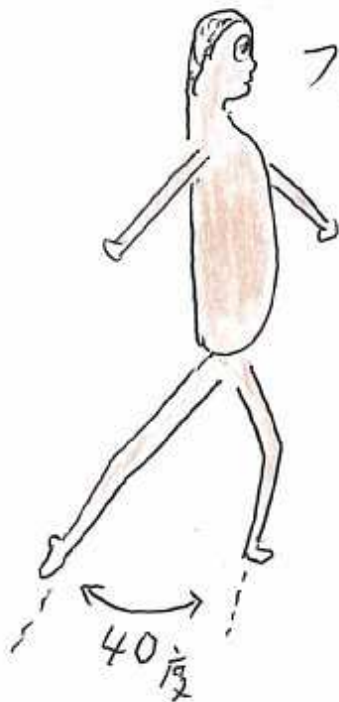
股関節の後方伸展

普通の人

最悪は
天皇陛下



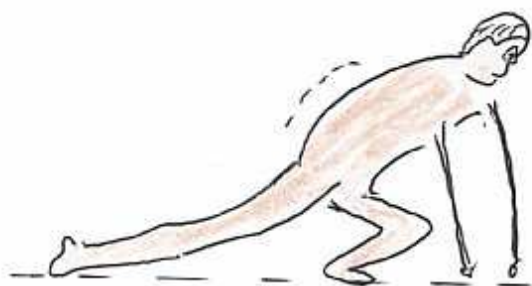
ファッションモデル



C型
フィニッシュ



トレーニング
ストレッチ



注意
このあたり



かえって
腰悪くする

もし 80度まで出来たら

中国雑技団に
入れる

