

ふくらはぎストレッチ



- 1、足を前後に広げます。
- 2、その状態から後ろ足の踵が浮かない程度に前の足に体重をかけていき、後ろ足のふくらはぎ（○）に伸長感が出てきたら30秒保持します。
△体幹が捻れないようにおへそは正面に向いたまま、前後のつま先も正面に向いたままで行う
△猫背にならないように注意