

【07_ふくらはぎ】



- ・ ふくらはぎを伸ばします
- ・ 前後に脚を広げ、後方の脚の踵を床に着け構えます
- ・ 後方の脚の膝を伸ばしたまま、前方の脚の膝を曲げていきます
- ・ つま先がまっすぐになるように、また後方の脚の踵が床から離れないよう注意しましょう

