

【07_ふくらはぎ】ダイナミックストレッチ



- ・ 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て構えます
- ・ つま先の向きは正面に向けて構えましょう
- ・ 後方の脚の膝を伸ばしたまま、前方の脚の曲げ伸ばしを行います
- ・ 身体が前に倒れないように注意しましょう
- ・ 前方の膝を曲げれば曲げるほど、より強度を高めます

