

【08_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
- ・ 両手で椅子を支えながら、片足ずつ後方に足を引いていきましょう
- ・ つま先を正面に向けたまま、踵を床にしっかりつけましょう
- ・ 左右交互に行います
- ・ 身体が前に倒れないように注意しましょう
- ・ 後方の脚を引けば引くほど、より強度を高めます

