

【22_ふくらはぎ3】ダイナミックストレッチ



- ・ふくらはぎを伸ばしつつ鍛えます
- ・椅子や壁などを支えながら片足を後方に引き、つま先を正面に向けかかとをつけて構えましょう
- ・後方の足のかかとの上げ下げを繰り返しましょう
- ・身体が前に倒れてしまわないように注意し、身体を真上に持ち上げるイメージで動かしましょう
- ・強度を下げる場合は、あえて身体を前に倒すことで負荷を下げる事が出来ます
- ・余裕がある場合は、前側の足を持ち上げることでより強度を高めます

