

【19_脛の外側】スタティックストレッチ



- ・脛の外側の筋肉伸ばします
- ・椅子の前の方に座り、両手で椅子を持ち身体を支えましょう
- ・片足を椅子の横から後方に引き込み、足の甲を床に付けて脛の外側の筋肉を伸ばします
- ・余裕があれば足の甲を床に強く押さえつけるようにし、身体を少しずつ後方に倒すことでより伸びを引き出します
- ・足の甲が床から離れないように、また腰が反らないように注意しましょう
- ・左右交互に 30 秒 3 セット行いましょう

