

足首ストレッチ



最初は上下！

次は左右に動かして...

最後は外・内回しに
くるくる！

①右足を浮かせて足首を
上下→左右→外・内の順に
回します
10~20回が目安
②反対足も同様に行いま
しょう！

脚の疲労・むくみ解消に効果的！



すきま時間に
ストレッチング！



ち～とばつか動効果 (うごこうか)