

ふくらはぎストレッチ



①足を前後に開き、後ろ足を伸ばします

②体を前に倒して後ろの足を10～20秒程度伸ばします

頭～かかと是一直線になるイメージ！

両足は平行！



脚の疲労・むくみ解消に効果的！



かかとが浮かないように注意！



すきま時間にストレッチング！



ち～とばっか動効果（うごこうか）