

座位すねストレッチ



- ①浅く腰掛けて靴を脱ぎ、片足を手前に引いて、つま先を立てます
- ②つま先を曲げて足の甲を床に近づけるようにして、すねを伸ばしましょう

足首の疲労解消に効果的！



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)