

# 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)