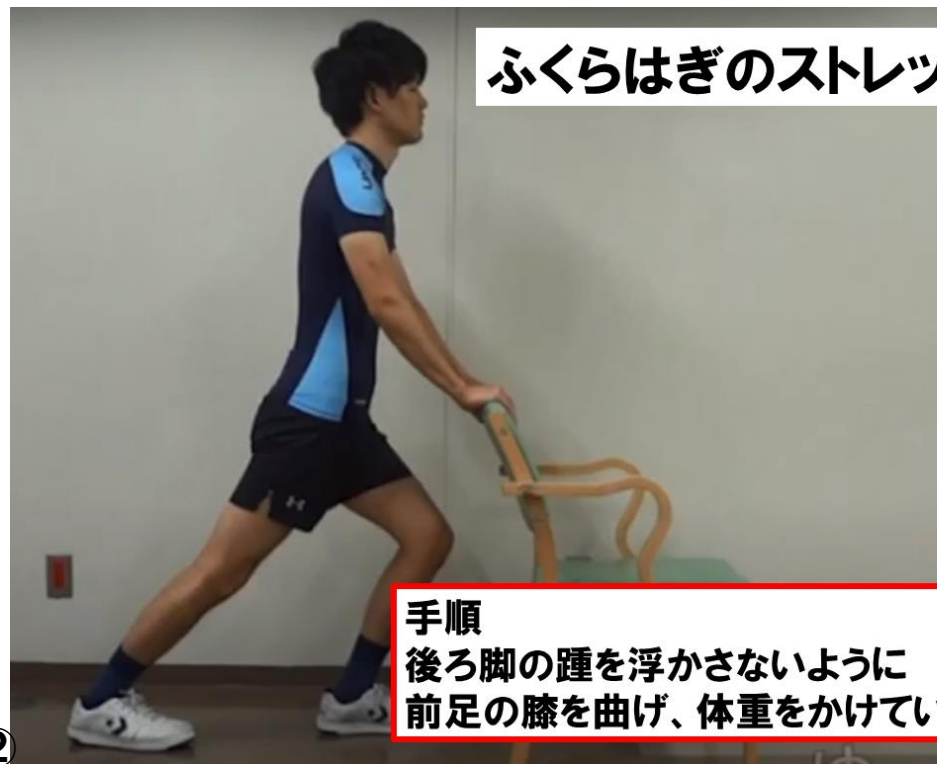


ストレッチ

①ふくらはぎのストレッチ

②からだ全体のストレッチ

ふくらはぎのストレッチ



手順
後ろ脚の踵を浮かさないように
前足の膝を曲げ、体重をかけていく

① ②
③

身体全体のストレッチ



手順
両足の膝を立てる
膝を右へ倒し、頭は左に向ける



ポイント
両肩を浮かさないように