



ヒラメ筋ストレッチ

注意! 膝に痛みがある場合は無理をしないこと

OK



膝をしっかり抱えている

NG



足が開き、膝が内に

NG



かかとが浮いている

1

片方の膝を1歩前に出し、その膝を立てる。このとき、つま先と膝はまっすぐ前に向ける。



2

膝を抱えながら上半身を少しずつ前に倒し、立てた膝に体重をかける。立てた膝のかかとは浮かさず床にしっかりつける。ふくらはぎが気持ちよく伸びた状態で、自然に呼吸を行ないながら30秒キープ。



3

もう一方の脚も同様に。1～3を1セットとして、1日に3セット行なう。