



座る 準備運動

ふくらはぎの筋肉を伸ばす

ふくらはぎストレッチング

タオルを前足部に引っ掛ける

→ ひざを伸ばした状態で
タオルを自分の方向に引く



目標
左右 10回

あなたの目標
回



動画は
こちら
👉