



立つ  
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

- ◆ 片脚を後ろに引き かかとをつける
- ➔ 前の脚はひざを軽く曲げる



目標 左右  
10~20秒ずつ

あなたの目標



動画は  
こちら  
👉