

# 太もも裏・ふくらはぎストレッチ



## 【効果】

下肢の柔軟性が向上し、  
疲労回復やむくみの予防に繋がります♪

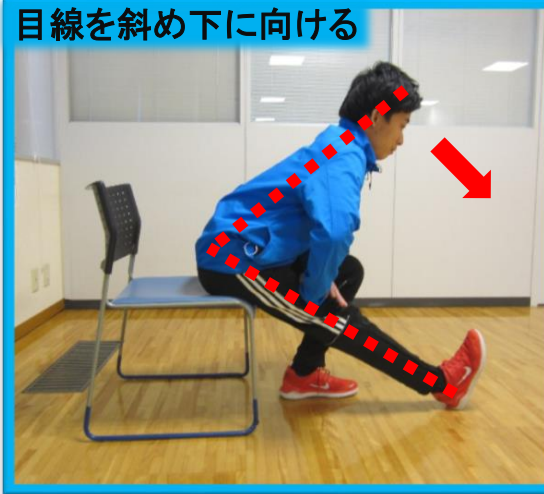
### 動作①

イスに浅く座り、ストレッチする側の足を伸ばす。  
両手を太ももの上に置き、背筋を真っ直ぐにする。



### 動作②

上体を前に倒す。  
(綺麗なおじぎをイメージしましょう！)



《悪い例》

背中が丸まっています！



## ☑ポイント

- ☞ 反動をつけずにゆっくりと行う
- ☞ 呼吸を止めずに行う



左右10~20秒ずつを目安に  
痛みのない範囲で行いましょう♪