

アキレス腱のストレッチ

- ①足を肩幅に広げます
- ②アキレス腱を伸ばして行きます

POINT

ここを意識して伸ばします



- ③息を吸いながら両手を空の方向に伸ばします
- ④吐きながら下ろします
- 吸って伸ばし、吐いて下ろす（数回繰り返す）
- ⑤最後は吸って両手を空の方向に伸ばしキープします。
この時、両手は耳の後ろでキープです
- ⑥反対側も同様に行います

POINT

おへそより少しでも遠くへ手を伸ばす

