

■ ②足関節屈伸ストレッチ→足首を曲げ伸ばしするだけで大腿二頭筋やアキレス腱が伸びます。



図のように座り、できるところまで足首を反らし、5秒静止。反対にできるところまで足首を伸ばし5秒静止を反復します。