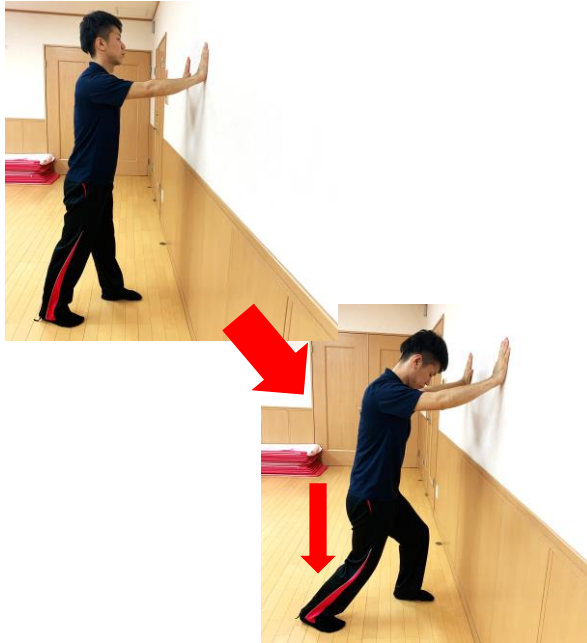


ヒラメ筋のストレッチ

ふくらはぎの中でも今回は深層にある筋肉「ヒラメ筋」をターゲットにしたストレッチをご紹介します！

【立位ふくらはぎストレッチ】



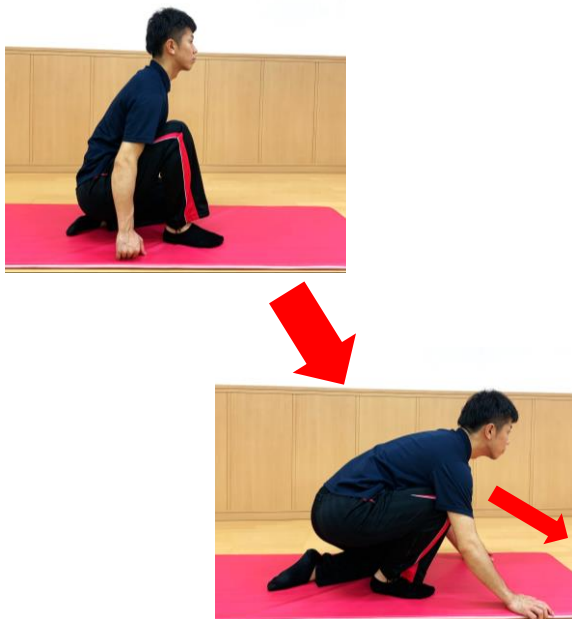
やり方

- ①足を前後に広げ、壁に手をつく
- ②後ろの足を曲げて重心を落とす
- ③30秒×2セット

効果

- ①ふくらはぎの柔軟性向上
- ②ふくらはぎのケガ予防
- ③疲労回復

【しゃがみ込みふくらはぎストレッチ】



やり方

- ①片膝立ちでしゃがみ込む
- ②前足に体重をのせて伸ばす
- ③30秒×2セット

効果

- ①ふくらはぎの柔軟性向上
- ②ふくらはぎのケガ予防
- ③疲労回復



～運動・スポーツ応援プロジェクト～