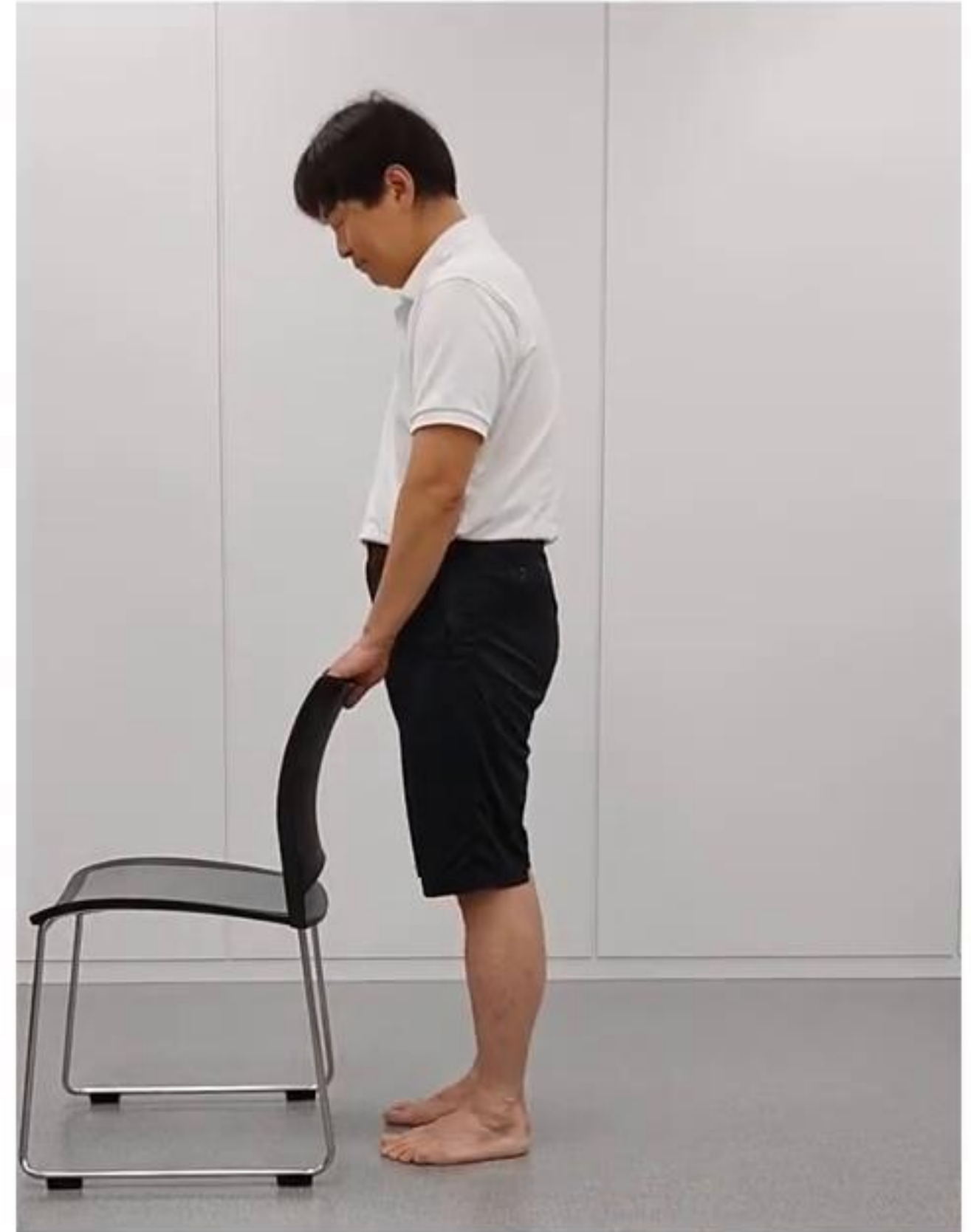


アキレス腱と下腿背部のストレッチング



アキレス腱と下腿背部のストレッチング

- ・ 椅子に近寄り両手を背もたれに置く



アキレス腱と下腿背部のストレッチング

- ・ 椅子に近寄り両手を背もたれに置く
- ・ 右脚を後方へ引いて



アキレス腱と下腿背部のストレッチング

- ・ 椅子に近寄り両手を背もたれに置く
- ・ 右脚を後方へ引いて
- ・ 前脚（左膝）を曲げ



アキレス腱と下腿背部のストレッチ

- ・ 椅子に近寄り両手を背もたれに置く
- ・ 右脚を後方へ引いて
- ・ 前脚（左膝）を曲げ
- ・ 右かかとを床へしっかり押し付けストレッチ



アキレス腱と下腿背部のストレッチ

- ・ 椅子に近寄り両手を背もたれに置く
- ・ 右脚を後方へ引いて
- ・ 前脚（左膝）を曲げ
- ・ 右かかとを床へしっかり押し付けストレッチ
- ・ 左脚も行います
- ・ 左脚を後方へ引いて



アキレス腱と下腿背部のストレッチ

- ・ 椅子に近寄り両手を背もたれに置く
- ・ 右脚を後方へ引いて
- ・ 前脚（左膝）を曲げ
- ・ 右かかとを床へしっかり押し付けストレッチ
- ・ 左脚も行います
- ・ 左脚を後方へ引いて
- ・ 前脚（右膝）を曲げ



アキレス腱と下腿背部のストレッチ

- ・ 椅子に近寄り両手を背もたれに置く
- ・ 右脚を後方へ引いて
- ・ 前脚（左膝）を曲げ
- ・ 右かかとを床へしっかり押し付けストレッチ
- ・ 左脚も行います
- ・ 左脚を後方へ引いて
- ・ 前脚（右膝）を曲げ
- ・ 左かかとを床へしっかり押し付けストレッチ

