

# 太ももの後ろ、ふくらはぎ

歩く、膝を曲げる、座る、階段を昇る筋肉

- ・息をこらえない
- ・筋肉が伸びていることを意識して15秒伸ばす

背中まっすぐ！

膝はしっかりと伸ばす

つま先を立てると  
ふくらはぎがよく伸びる

脚を前後に開き、かかとを前につく。膝に手をあてて、ゆっくりと体を前に傾ける。脚の後ろ側の筋肉を伸ばす。反対脚も同様に行う。

