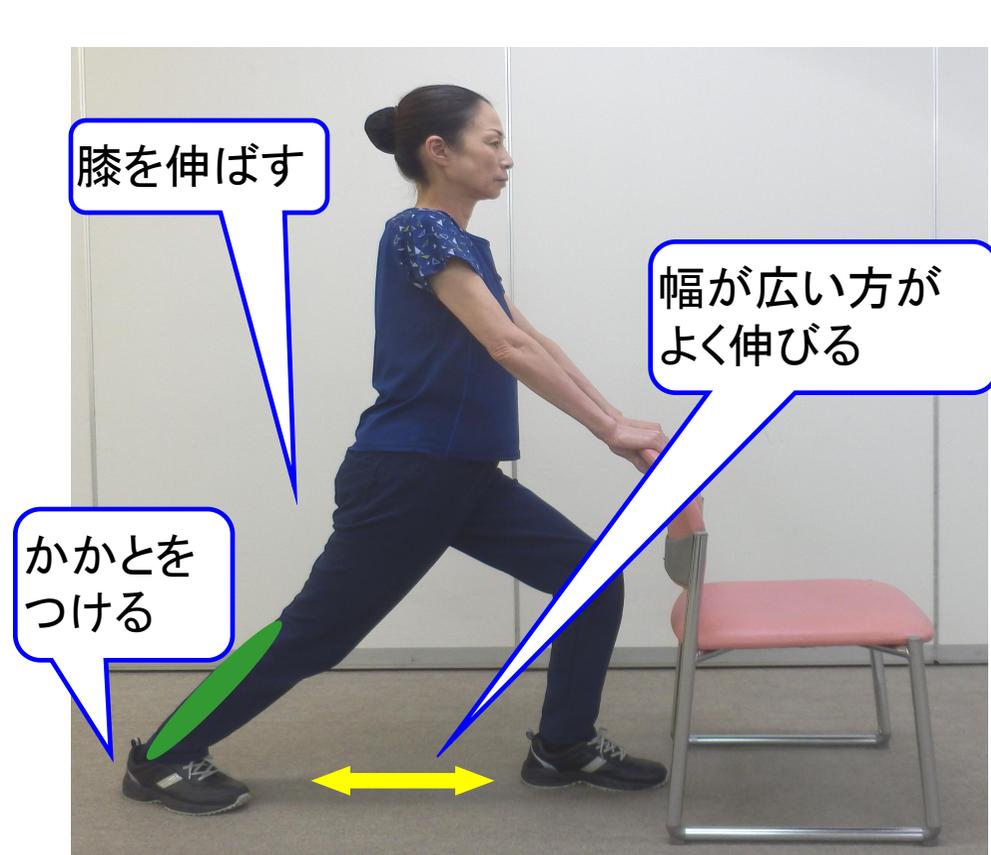


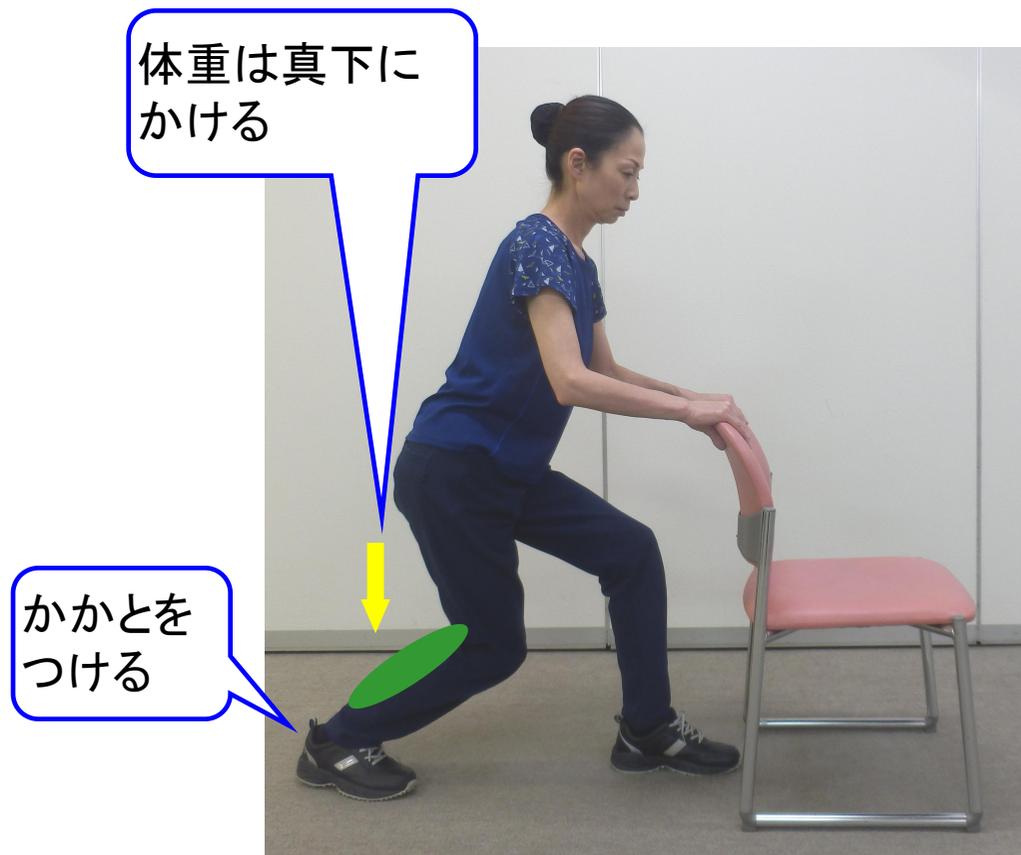
ふくらはぎ（表面と深部）

- ・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

立つ、歩く、走る、跳ぶ筋肉



足を前後に開き、前脚の膝を曲げる。左右行う。



足を前後に開き、両膝とも曲げる。左右行う。