

骨太けんこう体操

体操3 アキレス腱のばし



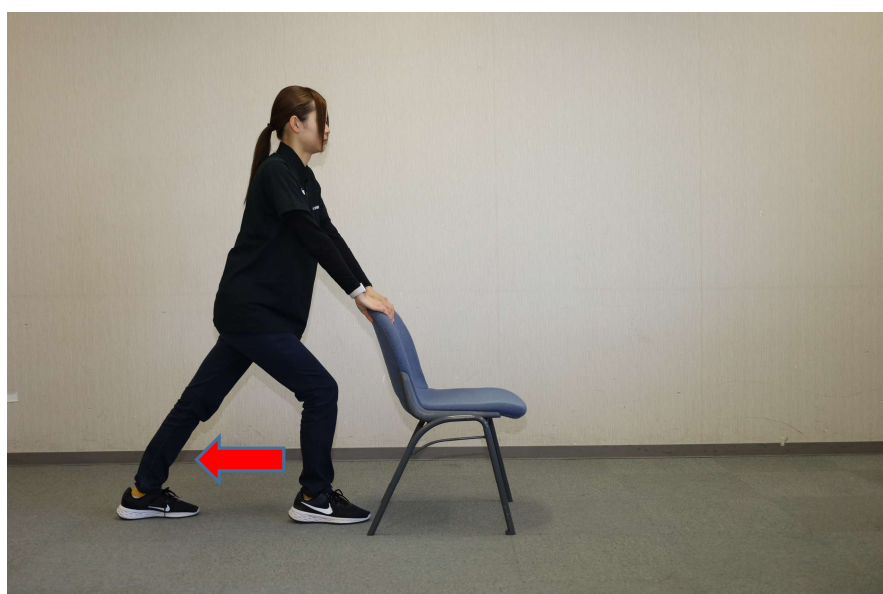
※立って行います。左右で1回とし5セット行います。

目的：アキレス腱のストレッチで末梢循環改善、バランス向上

ポイント：勢いをつけずにゆっくり伸ばしていきましょう。
椅子を支えに行ってください。



1、2、3、4でアキレス腱を伸ばし、5、6、7、8で脚を元に戻します。



同様に次の1、2、3、4で反対側のアキレス腱を伸ばし、5、6、7、8で脚を元に戻します。