

こっそり

オフィスで ストレッチ



座りっぱなしで疲れた脚をストレッチしましょう！

でもオフィスで



は目立っちゃいますよね。

そこで、目立たず、こっそり出来る簡単ストレッチをご紹介します。
皆さんご存じのアキレス腱を伸ばすあの動きは実は十分にストレッチできて
いません。



①椅子の背もたれに手をかけて、椅子の脚に
足の裏の中間部分を載せます。
かかとはしっかり床につけてください。



②背筋を伸ばします。そして決して膝を曲げ
てはいけません。
この姿勢を保ったまま重心を前にもっていき
ましょう。
ふくらはぎが突っ張る様な、痛気持ちいい感
覚があれば成功です。

上級編



ふくらはぎの筋肉は一定の方向ではありません。
つま先の方向を変えてみましょう。

