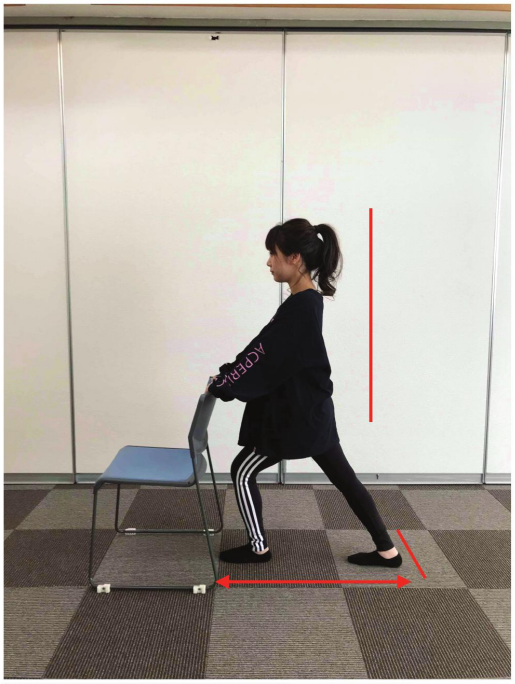
・イスを使ったストレッチ



イスを使ったストレッチ①
足を前後に広く開く。上半身は、前かがみにならないようにする。ゆっくりと膝を曲げ前方の足に体重を乗せてゆく。
（アキレス腱のストレッチ）

イスを使ったストレッチ②
一度両膝を伸ばしてから、今度はゆっくりと後方の膝を曲げ、体重を後ろの足に乗せてゆく。
（アキレス腱とふくらはぎのストレッチ）

イスを使ったストレッチ③
両膝を伸ばし、前方の足のつま先を上げる。
ふくらはぎのストレッチ。①～③の動作を行なったら足を代え、反対の足も行なう。