

足のびくの

つま先の血流をアップして冷え・むくみを改善

ストレッチ



- ①片方の足を上げ、ひざをまっすぐ伸ばす。
 - ②上げた足つま先を引き寄せるイメージで、足首を体の方に曲げる。
 - ③つま先をまっすぐに伸ばす。
- 10回繰り返しましょう。反対側も同様に行いましょう。