

# 動的ストレッチ

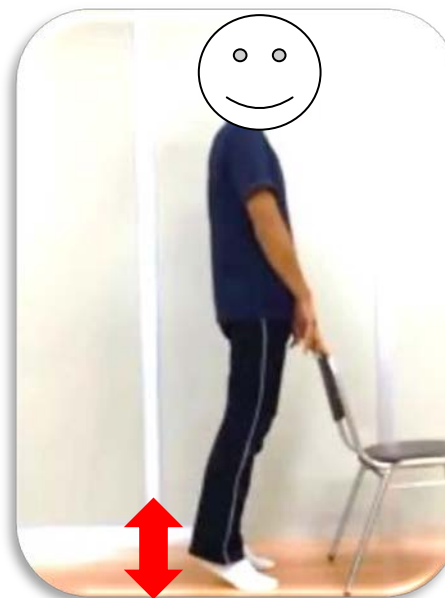
1. つま先あげ



2. 膝のばし



3. つま先立ち



4. 足あげ



## 動的ストレッチのポイント

- ・リズムカルに10回繰り返しましょう
- ・関節の動く範囲の8割程度で動かしましょう（反動はつけないように！）