

10-A

ふくらはぎの筋トレ

ココに効く!



効果

美容効果:ひきしまった脚
健康効果:脚力アップ

方法

- 1 バーに軽く手を添えて片脚立ちになる
- 2 かかとを上げ下げする

レベル



かかとを床に着けずに
繰り返すと
レベルアップ

MEMO



ふくらはぎは第二の心臓

長く座ったままの状態が続くと、足の静脈の流れが滞ります。
ふくらはぎの筋肉は「第二の心臓」ともいわれ、この筋肉が収縮・弛緩を繰り返すことで血行を促します。
長時間座りっぱなしの状態が続く時は、1時間に1回程度、かかとの上げ下げをしてふくらはぎの筋肉を動かしましょう。