

ふくらはぎの筋肉(下腿三頭筋)

立っているとき、歩くときに使う筋肉

- ・息をこらえない
- ・使っている筋肉を意識して5秒キープして10回行う



かかとを下ろしたときにつま先が浮かないようにそっと下ろす



お腹を突き出さないように

「第二の心臓」と呼ばれ、心臓の働きを助け、むくみの予防改善にもつながる

支えを持ち、両足を腰幅に開く。

姿勢を正したまま、背伸びをするように両かかとを持ち上げる。