

# ふくらはぎ、太もも内側の筋肉

## (大腿三頭筋)(中殿筋)

- ・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

立っているとき、歩くときに使う筋肉  
膝の強化運動にもなる。

踵どうしを出きるだけ、  
引っ付けて立つ



「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



太ももの内側をできるだけ、  
引っ付けて踵をあげる。



支えを持ち、両足の  
踵をつけ、つま先を  
開く。

姿勢を正したまま、背伸びを  
するように両かかとを付けた  
まま持ち上げる。