

プラスするならこんな運動

4 カーフレイズ

ふくらはぎの筋肉をきたえます。

10～20回(できる範囲で) × 2～3セット/1日



ポイント

バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行なってください。
また、かかとを上げすぎると転びやすくなります。

戻る

次へ