

自宅で運動！ ～ふくらはぎを鍛えよう～

基本編

今回のカーフレイズで主に鍛えられる筋肉
下腿三頭筋（かたいさんとうきん） ふくらはぎの筋肉

10回を2セット
ほど行いましょう

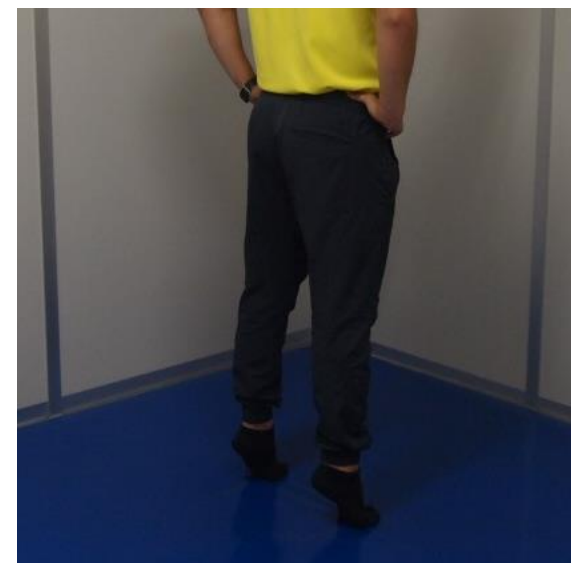
①



②



③



足を腰幅に開き、手は腰におきます。
※背筋をまっすぐ伸ばしましょう。



両足のかかとをゆっくりと床から離し、つま先立ちになります。



かかとを上げきったら、ゆっくりと①の姿勢に戻ります。