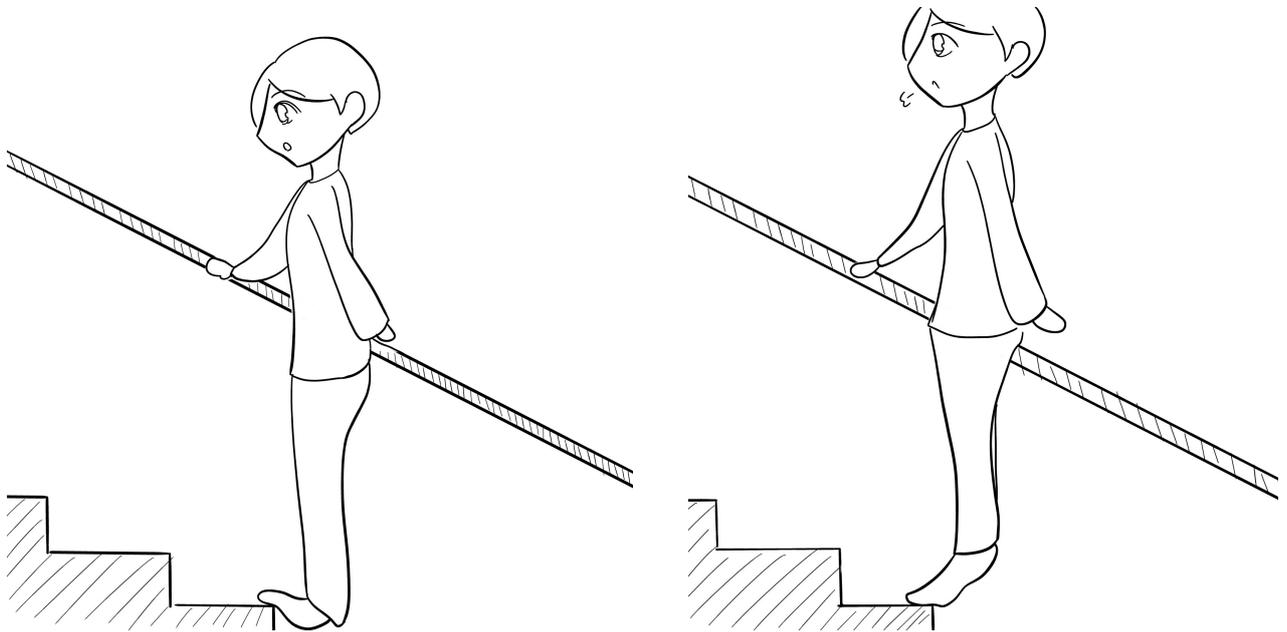


運動不足解消【ふくらはぎ筋トレ】



通勤時間にできる【ふくらはぎ筋トレ】

1. 手すりにつかまり階段の端に足指だけをのせて立つ
2. ゆっくりかかとを落とし、アキレス腱を伸ばす
3. 肛門をしめ、足指とふくらはぎの力でかかとを高く上げる



- ① 肛門をしめてめて行うこと
- ② 反動をつけないこと

4. ゆっくり10回繰り返す

効果

1. 足から心臓への血流促進・むくみ改善・疲労回復
2. 新陳代謝アップと免疫力アップ