



①の動作から②の動作を反復します。

写真①のように片膝を立て曲げたほうの足先にチューブをかけ両端を両手で持ち、つま先を手前に引いておきます。

写真②のように足つま先でチューブを押し伸ばすように前へ倒します。

目安の回数:

左右各10～15回 × 2～3セット

効果:

ふくらはぎを強化して疲労しにくい筋肉をつくり、こむら返りを予防します。

アドバイス:

写真のように膝を曲げて行うことで、ヒラメ筋が強化されます。