

下腿三頭筋



モデル：緒方インストラクター

ふくらはぎ・下肢筋力の強化

効果：血行促進・美脚・下肢筋力アップ
むくみ・こむら返りの予防

方法：脚を肩幅に開きスクワットの姿勢から
母指球と小指球で地面を押し上げながら
ゆっくりと踵を上げ下げして背伸びを
する。

