



4PM

やっぱり雨！すぐ止むことを願って！

パースならではの！

すぐ止む雨なので軒下で雨宿り

冬の季節でも雨が降り続くことが少ないパースでは、軒先を使って雨宿りしているうちに雨が上がることもしばしば。そんな時にできるエクササイズです。

ヒール・アップ

足を逆八の字に開き、まっすぐに立ちます。そして、かかとを上げます。

一度に行う
エクササイズの日安

10秒×1セットで1日3セット

ここに効く

ふくらはぎ

1



つま先をやや開いて、足は逆八の字にして立ちます。

2



かかとをまっすぐに上げ、10秒間キープして、かかとを下ろします。



ひざが開いたりしないようにバランスを取ります。

POINT /

重心は片方の足だけに、かからないよう、両足均等にしましょう。

NG X



気をつけよう！

ひざが曲がらないようにします。

NG X



内股にならないようにします。