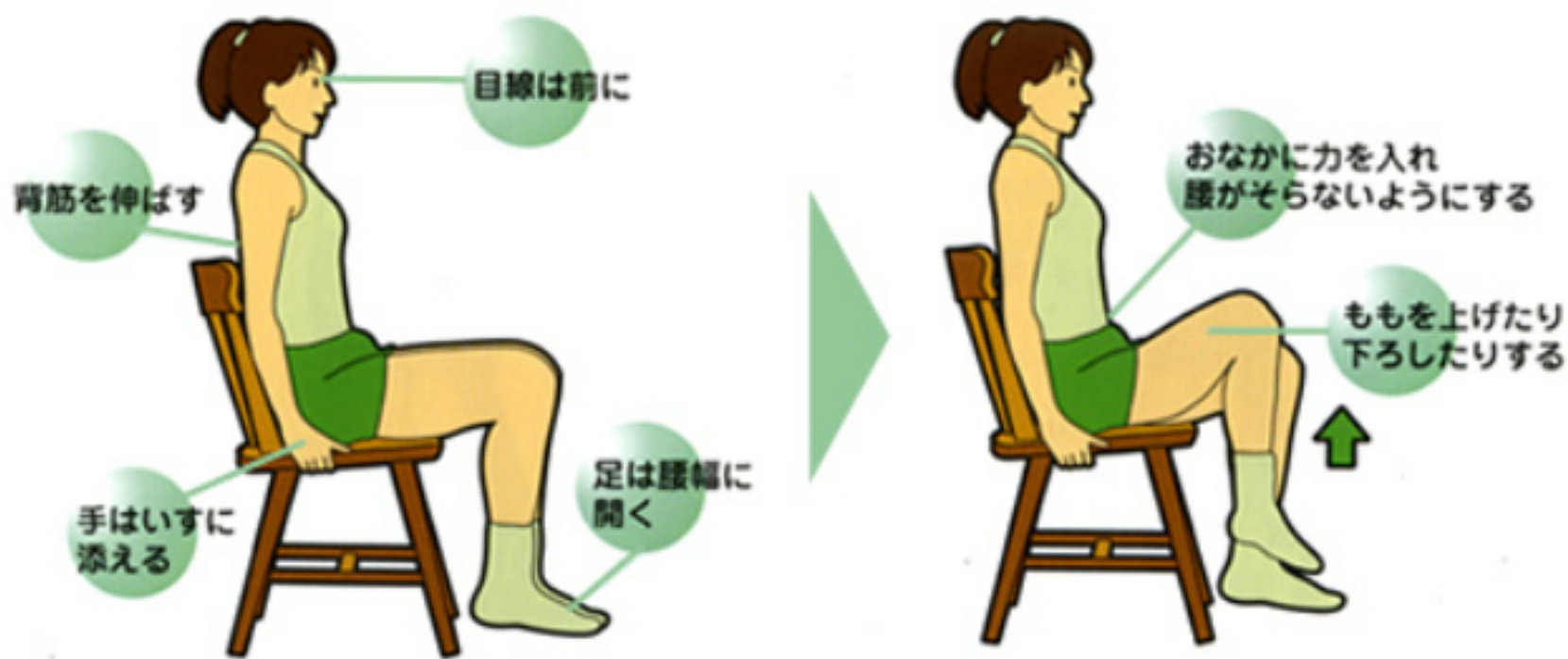
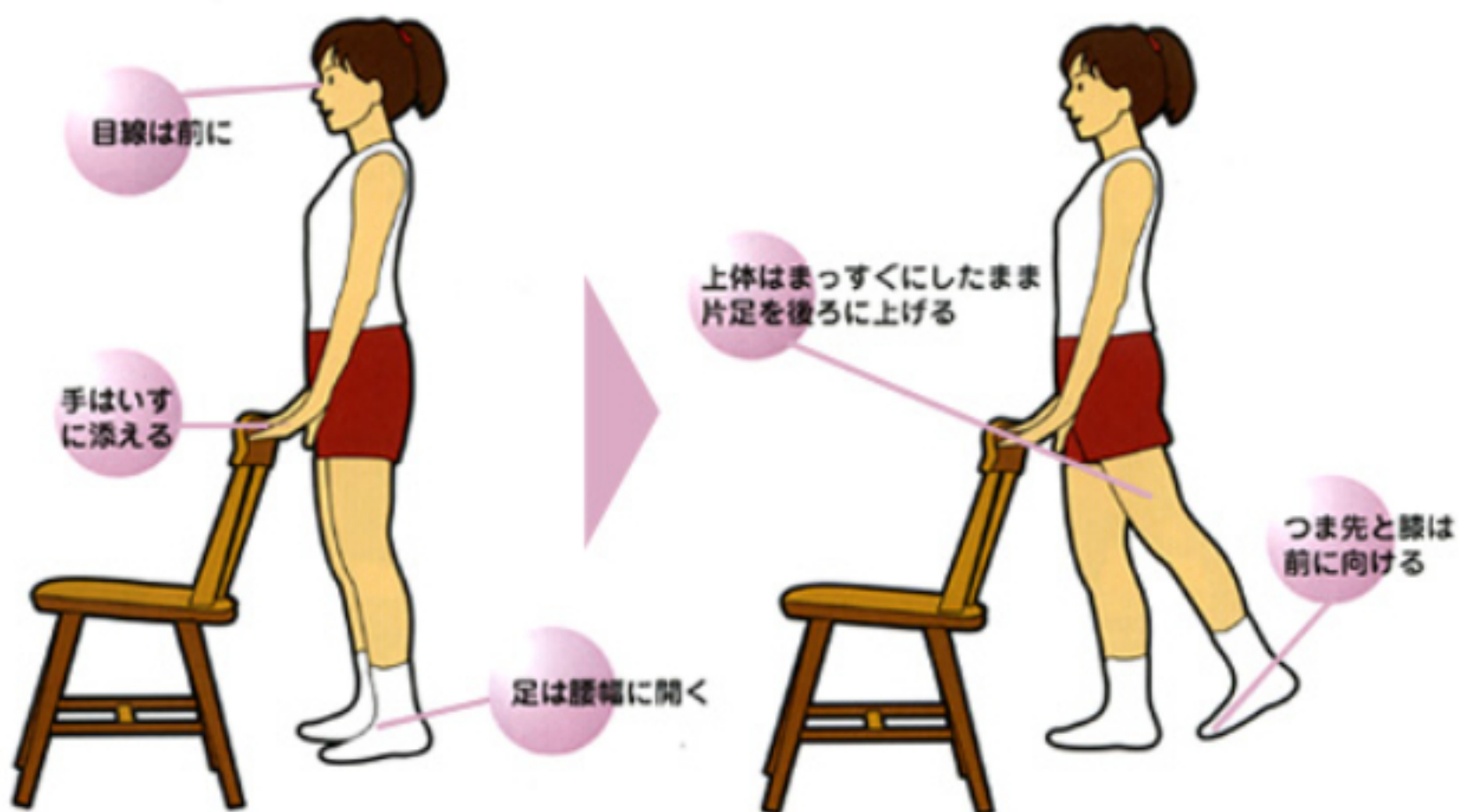


貯筋運動

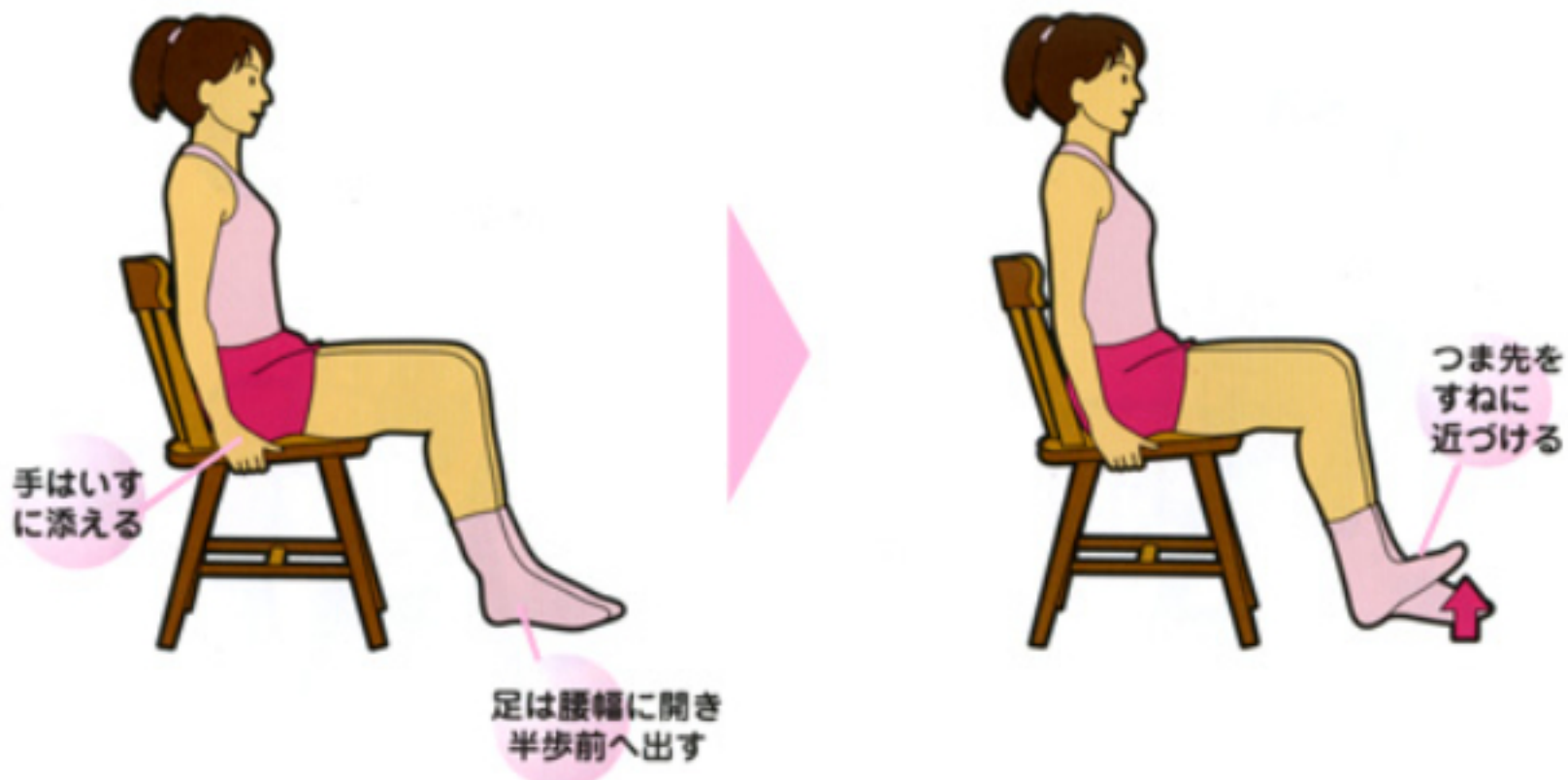
部位	もも
作用	股関節まわりの筋肉を鍛えます。
注意点	背筋をまっすぐにしたまま良い姿勢で脚を上げましょう。



部位	おしり
作用	お尻の筋肉を鍛えます。
注意点	お尻に力が入っていることを意識しましょう。



部位	つまさき
作用	すねの筋肉を鍛えます。
注意点	すねに力が入っていることを意識しましょう。



部位	かかと
作用	ふくらはぎの筋肉を鍛えます。
注意点	ふくらはぎに力が入っていることを意識しましょう。

