# 日常のながら運動でスッキリ！
# ～カーフレイズ～
## （かかと上げ下げ）

ふくらはぎは第二の心臓と呼ばれており、
ふくらはぎの筋肉を刺激すると末端の血液や
リンパが心臓に戻りやすくなり、
冷えやむくみの改善などに役立ちます。

エレベーターを待っている時など、
ちょっとした時間にふくらはぎを
刺激しましょう。

| 鍛えられる部位 | 回数 |
| --- | --- |
| ふくらはぎ | かかとあげ：ゆっくり10回、高速20回<br>つま先あげ：片足ずつ15秒 |



1 足を少し広げて立ち、
背筋を伸ばして
お腹を引き締める。

2 左右同時に
かかとをできるだけ高く上げて、下げる。
1秒1回のテンポ（ゆっくり）で10回
1秒2回のテンポ（高速）で20回行う。



3 1セット終わったら足を一歩前に出して、
つま先を出来るだけ立てて
アキレス腱を左右15秒ずつ伸ばす。



監修：シダックス・カルチャーワークス

シダックス栄養士会
ヘルシーメモ
No.1408