



座る 中級

ふくらはぎ お腹 腕 の筋肉を鍛える

かかと上げ(手で抵抗)

◆ かかとを上げる
& 両手で抵抗を加える

両手で抵抗
を加える



目標
10回

あなたの目標
回



動画は
こちら
👉