

## 【01\_カーフレイズ】筋力トレーニング



- ・ふくらはぎの筋肉を鍛えます
- ・椅子の前の方に座り、背筋を伸ばして構えましょう
- ・両手で椅子の横を持ち、股関節、膝関節、足関節をそれぞれ約 90 度に構えたらかかとの上げ下げを繰り返します
- ・つま先と膝の向きは、常にまっすぐに向けて行いましょう
- ・余裕があれば両手を足に添え、体重をかけて行うことでより強度を高め

