

【02_トゥーレイズ】筋力トレーニング



- ・脛の前の筋肉を鍛えます
- ・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 度に構えたらつま先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ます

