

【43_カーブレイズ・トゥーレイズ】筋力トレーニング



- ・ふくらはぎと脛の筋肉を鍛えます
- ・椅子の前の方に座り背筋を伸ばして構えたら、両手は椅子の横を持ち身体を支えます
- ・股関節、膝、足首の角度を約 90 度に構えましょう
- ・片足はかかとを持ち上げ、反対の足はつま先を持ち上げます
- ・左右の足で反対の動きを行いながら、かかととつま先の上げ下げを繰り返しましょう
- ・つま先と膝の向きは常に正面に向けたまま行いましょう
- ・身体が前後に振られないように注意しましょう

