

【51_カーフレイズ・トゥーレイズ 2】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
- ・両足のかかとと、つま先を持ち上げる動作を交互に繰り返します
- ・つま先と膝の向きは常に正面に向けたまま行い、身体が前後に振られないように注意しましょう
- ・強度を下げる場合は、少しだけ持ち上げるようにし、余裕があればどんどん高く持ち上げることでより強度を高めます

