

【53_立位カーフレイズ】筋力トレーニング



- ・ふくらはぎの筋肉を鍛えます
- ・椅子や机などの支えを使いながら、足を軽く開いて構えます
- ・両手で椅子や机を持ち、つま先と膝の向きをまっすぐ正面に向けた状態で、両足のかかとを持ち上げて、おろす動作を繰り返しましょう
- ・強度を落とす場合は小さな角度で持ち上げるようにし、余裕があれば床から 45 度以上かかとを持ち上げることを目標に大きく持ち上げましょう
- ・更に余裕があれば、両手を腰に添えて行いましょう(バランスを崩さないよう注意)
- ・膝やつま先の向きが内を向いたり外を向いたりしないように注意しましょう



余裕がある場合