【54_立位トゥーレイズ】筋力トレーニング

・脛の前側の筋肉を鍛えます

・椅子や壁などを支えながら、足を腰幅程度に開いて構えます

・つま先と膝の向きをまっすぐ正面に構えたら、両足のつま先の上げ下げを繰り返しましょう

・つま先と膝の向が外を向いたり内を向いたりしないように、またつま先を持ち上げた時に、おしりを後ろに引かないように注意しましょう

・余裕がある場合はつま先を大きく持ち上げるようにし、更に余裕がある場合は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）

・強度が高い場合は、つま先を持ち上げる高さを低くして無理の無い範囲で行いましょう

余裕がある場合