

【59_立位カーフレイズ・トゥーレイズ】筋力トレーニング



- ・ふくらはぎと脛の前側の力を鍛えます
- ・椅子、机、壁などの支えになるものを両手で支えながら足を軽く開いて構えましょう
- ・膝とつま先の向きをまっすぐ正面に向けて構えたら、膝を伸ばしたまま両足のかかとの上げ下げと、つま先の上げ下げを交互に繰り返します
- ・かかとをあげた際には、身体が前に倒れないように注意しながら床から 45 度以上を目指してかかとを持ち上げましょう
- ・つま先を持ち上げる際には、おしりが後方に出ないように注意しながら、床から 20 度以上を目指してつま先を持ち上げましょう
- ・強度を下げる場合は足を持ち上げる角度を浅くし、余裕があれば片手、または両手を離して行いましょう

