

自宅で運動！ ～ふくらはぎを鍛えよう～

らくらく編

今回のカーフレイズで主に鍛えられる筋肉

下腿三頭筋（かたいさんとうきん） ふくらはぎの筋肉

10回を2セット
ほど行いましょう

無理せずゆっくりと行いましょう。椅子を使ったカーフレイズを試してみてください。

①



②



③



椅子に深めに座り、足を腰幅に開いて、手は腰に置きます。
※背筋をまっすぐ伸ばしましょう。

両足のかかとをゆっくりと床から離し、上にあげます。

かかとを上げきったら、ゆっくりと①の姿勢に戻ります。

※効果には個人差があります。体調に気を付けて、無理のないように行ってください。

公益財団法人春日井市スポーツ・ふれあい財団