

自宅で運動！ ～ふくらはぎを鍛えよう～

上級編

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

段差を使ったカーフレイズを試してみてください。階段や安定した台を使って行いましょう。今回は階段を使っています。

10回を2セット
ほど行いましょう

①



②



③



段差の上で足を腰幅に開き、段差の端につま先だけを乗せてかかとを下げましょう。

両足のかかとをゆっくり上にあげます。

かかとを上げきったら、ゆっくりと①の姿勢に戻ります。

※バランスが悪いので壁や手すり等につかまりながら行いましょう。
※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。