

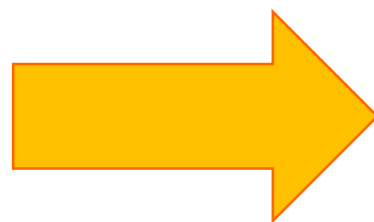
# 足裏・足首について知ろう

トレーニング室には「レッグディベロッパー」という器具があります。カーフレイズ（ふくらはぎを鍛えるもの）は皆さんよくやっけていらっしゃいますが、その拮抗筋を鍛えられるこの器具は意外と行っていないと思うので、この機会に是非行ってみてください！

①



ベンチに腰掛けステップに足を置き、足の甲からつま先あたりにレッグディベロッパーを乗せます。  
※手はベンチに添えると安定します。



ゆっくりつま先を脛に近づけるイメージで反らせます。

②



反らせきったらゆっくり①の状態まで戻します。  
これを5～10回程度行いましょう。

家トレ編

①椅子に座った状態でゆっくりつま先を脛に近づけるイメージで反らせ、反らせきったらゆっくり元の状態まで戻しましょう。

②負荷を上げたい方は500mlのペットボトルを足の甲からつま先あたりに乗せて行ってください。

※10回程度目安

※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