

下半身の簡単トレーニング ～カーフレイズ編～

足関節のリハビリにも役立つ下半身の簡単なトレーニングです！

【カーフレイズ】



やり方

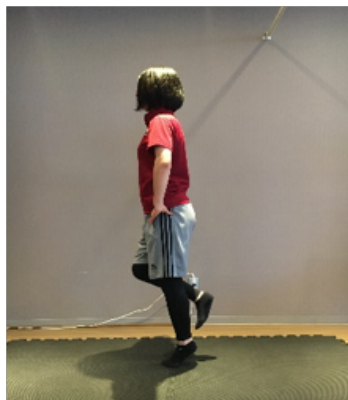
- ①脚を腰幅に開きます
 - ②最大限まで踵をあげます
 - ③踵を下ろします
- ※②、③を10回繰り返します

※つま先から膝までが
一直線になるようにします

効果

- ・ふくらはぎ（腓腹筋）の筋力アップ
- ・荷重練習
- ・足関節の安定
- ・バランス能力向上

【片脚カーフレイズ】



やり方

- ①片脚立ちになります
 - ②最大限まで踵をあげます
 - ③踵を下ろします
- ※②、③を10回繰り返します

※つま先から膝までが
一直線になるようにします

効果

- ・ふくらはぎ（腓腹筋）の筋力アップ
- ・荷重練習
- ・足関節の安定
- ・バランス能力向上

