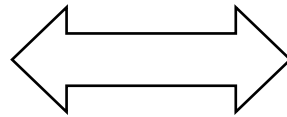


カーフレイズ

(回数を目安10回~20回)



(ふくらはぎ)

- ①イスなどを支えに、脚を肩幅に開いて立つ。
- ②膝とつま先は正面に向け、かかとをゆっくり上げてつま先で立つ。
- ③ゆっくりとかかたを下ろして最初の姿勢に戻る。
(※膝が曲がらないように注意。)

- ☆無理をしないようにおこなひましよう。
- ☆水分補給はこまめにとりましよう。
- ☆呼吸はとめずにおこなひましよう。