

# 椅子を使う脚部のトレーニング

1

種目

## カーフ・レイズ



健康運動指導士派遣致します  
(全国どこでも)

### 指導種目

- 転倒予防教室
  - 健康体操教室
  - ダンベル体操教室
  - チューブ体操教室
  - 骨粗しょう症教室
  - ウォーキング教室
- ダンベル・チューブは150人分  
無料レンタルします。

■鍛える主な筋力  
下腿三頭筋

■ポイント

上げる時つま先に力を入れ下ろす時はゆっくり下ろす