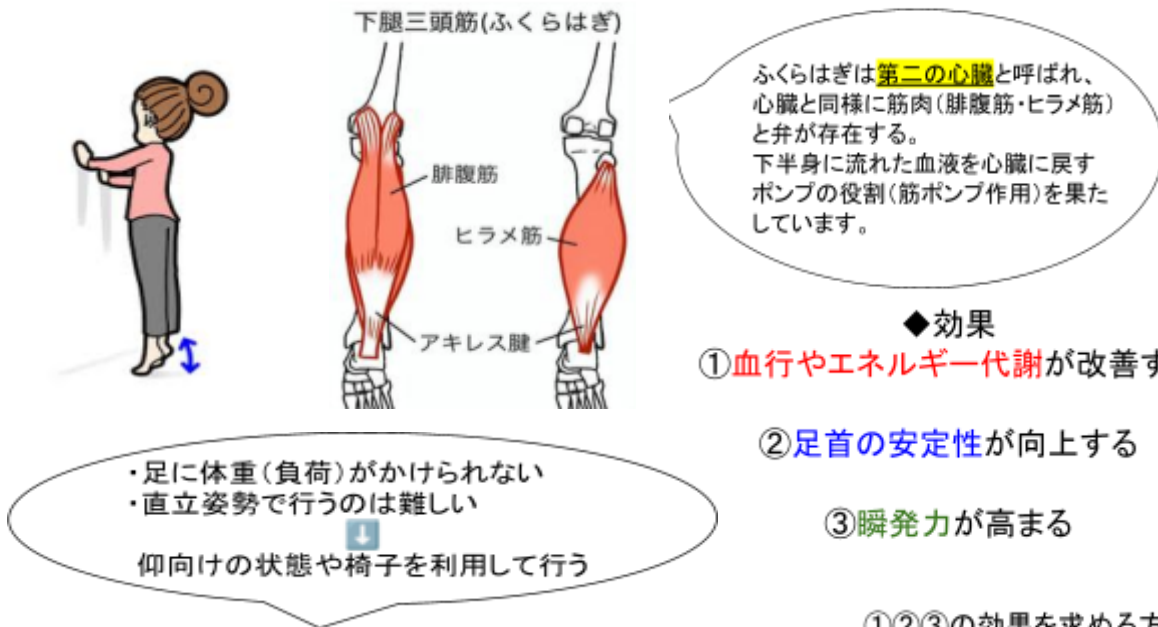


目的に合わせた様々なカーフレイズ

◆カーフレイズ(踵上げ)について

体(体幹)を一直線にした姿勢で、つま先の上げ下げを繰り返す運動です。比較的負荷が少なく筋トレを目的としたり、リハビリの現場でも使用することが多く、筋トレ初心者だけでなく**高齢者やアスリートといった幅広い方へ**おすすめのエクササイズになります。



1: 仰向けの状態になり、ふくらはぎの下に台を置く
2: 足関節(足首)を前後に動かす
※5秒キープ×5回



1: 椅子にまっすぐ座る
2: 足の指はリラックス
3: 踵を高く上げる
※5秒キープ×10回



台を使う方法
1: 母指球を中心に足を乗せて踵の上下を行う
※5秒キープ×10回



重りを用いる方法
1: 通常のカーフレイズと同様に行う
※5秒キープ×10回

◆まとめ

カーフレイズは比較的負荷の少ないエクササイズですが、リスクを伴う場合もありますので以下の点に沿って行いましょう。

- 年齢や体の状態によっては痛みが発生する可能性があるので何回できるか自分で把握しながら行いましょう。特にアスリートの方は負荷の調節をしっかりと行いましょう。
- ふくらはぎの筋肉やアキレス腱は損傷しやすい部位であるためトレーニングとして行う際は事前にストレッチを行いましょう。
- 循環器などに特定の疾患がある場合、事前に血圧を測ったり、事前に主治医に確認しておきましょう。

カーフレイズは運動の時間を確保することが難しい方にも、比較的取り組みやすいトレーニングなのでぜひ取り入れてみてください！