

通勤・通学、お出かけついでの “ながら”エクササイズ

電車編 立位②

カーフレイズ

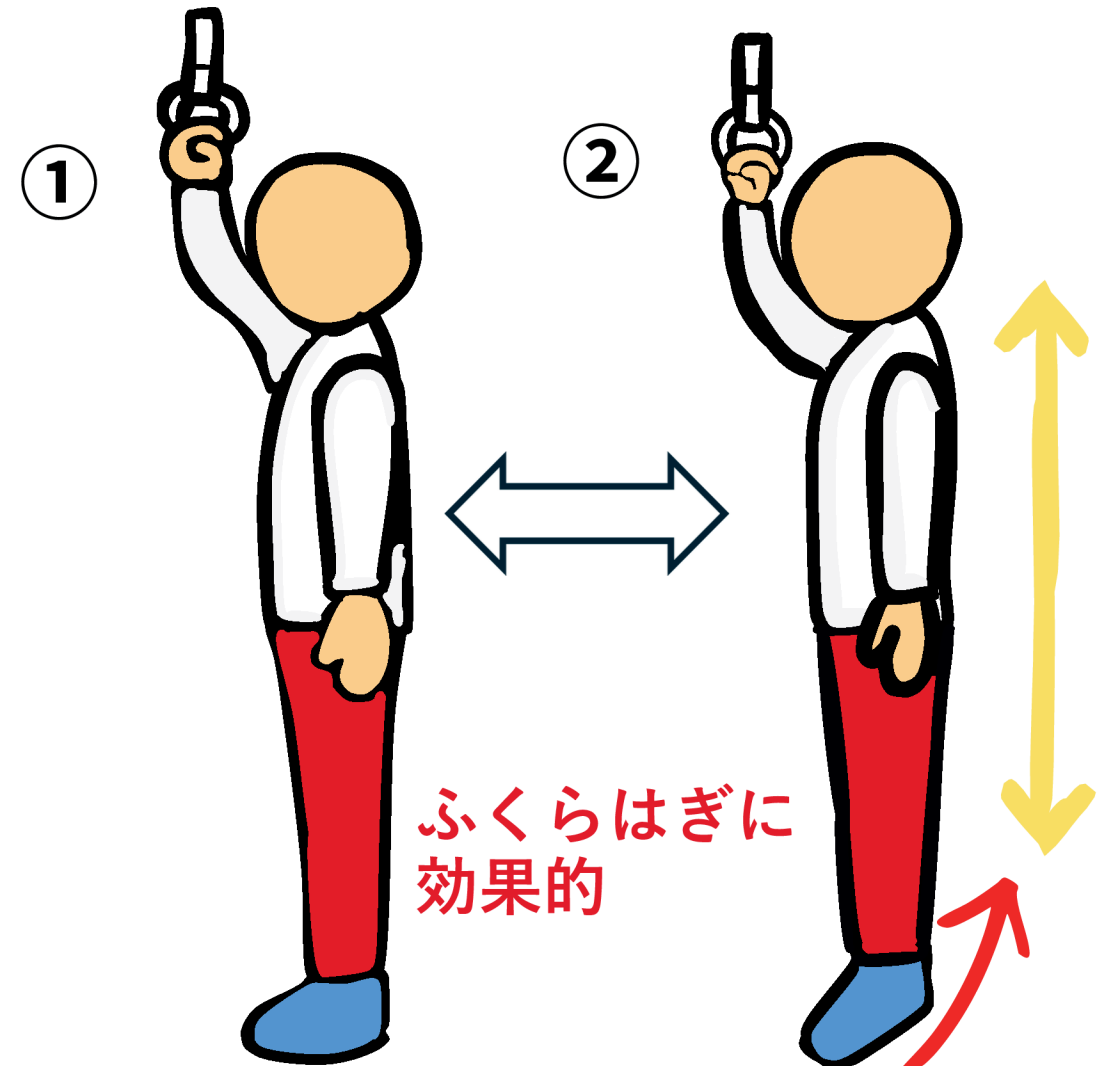
吊り革や手すりに軽くつかまり、
背筋を伸ばして立ちましょう。
踵を挙げてつま先立ちに。
ゆっくりと踵を下ろします。
15回を目標に。

安全第一

周囲に迷惑がかからないよう、
また転倒しないよう、

無理な姿勢は取らないこと！

まずは足を肩幅くらいに広げてスタート。



吊り革や手すりにぶら下がらないで
出来るようにしましょう。