

スタンディング・カーフ

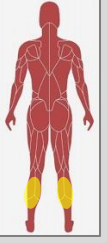
下腿三頭筋(ふくらはぎ)を鍛えるマシンです。パッドの高さを体型に合わせ9段階に設定できるほか、足にフィットする滑り止め付きフット・プレートにより、足首をあらゆる方向に自在に動かせます。

使用するマシン



鍛える部位

下腿三頭筋



一般的には「ふくらはぎ」と呼ばれ、ヒラメ筋・腓腹筋などの3本の大きな筋からできている。鍛えることでジャンプ力の向上、走っても疲れにくい足腰を作ることができる。

セッティング

1 フットプレートにつま先を乗せ、肩をパッドにつけて立ち上がる。

2 踵を下げたときに、ウェイトが接触しない位置に肩パッドの高さを調整する。



レバーを引き、高さを調整



トレーニング

回数 (目安) : 20回×3セット

1 母指球でフットプレートに立ち、肩をパッドに固定し、ハンドルを握る。

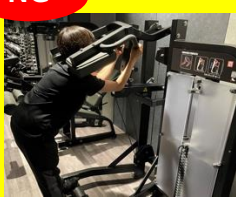
2 脹脛の筋肉を意識しながら踵を上げ、ゆっくり戻す。この動作を繰り返す。

NG



踵の下ろし過ぎはNG
※下し切る手前で止める

NG



お尻を後ろへ突き出すのはNG



1 息を吐きながら1秒で上げ、息を吸いながら2秒で下す。

2 膝は伸ばし切った状態で母指球に体重を乗せて行う。