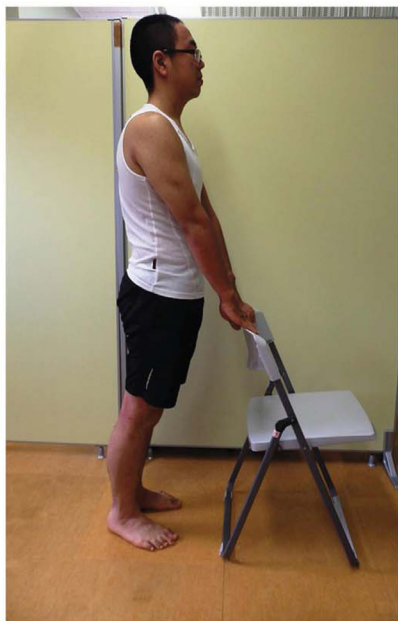


## ⑦(立位)踵上げ運動



拡大図

左右の踵を上げる  
ふくらはぎの筋力強化



### 効果:

下腿三頭筋に負荷がかかります。  
立位での姿勢保持力の強化が期待できます。