

②(座位)踵上げ運動



かかとをしっかりと上げます。

負荷をかけたい場合は、膝頭に手を置き押さえます。

効果:

主として、ヒラメ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。