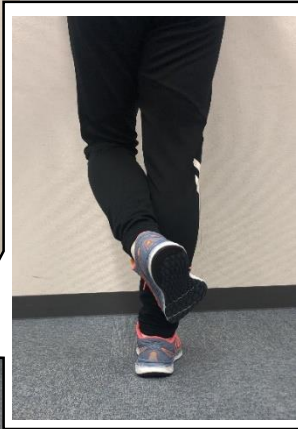


# 片足ヒールレイズ

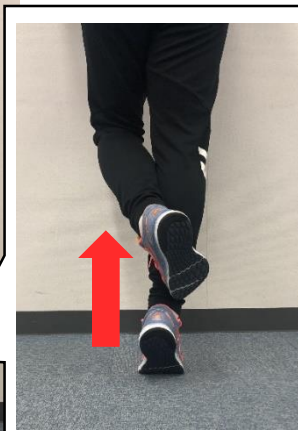
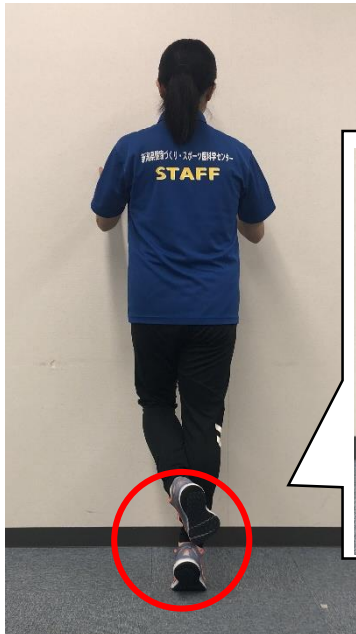


①壁や椅子の背もたれに  
手をつき、まっすぐの姿勢の  
まま左足つま先を右足首に  
当てます

②かかとを上げてつま先立ち！  
（10回程度が目安）

③反対足も同様に行います

片足が難しい場合は  
両足で行ってもOK！



血行促進でむくみや疲労解消  
に効果的！



すきま時間にストレッチング！



ち〜とばっか動効果（うごこうか）