

かかとつま先上げ



つま先を支点に踵を上げ、
下ろしたら踵を支点に
つま先を上げます

10セットが目安！



② つま先を
上げる

ふくらはぎとすねを動かして
血行を促進！
むくみの解消にも効果的！



① かかとを
上げる



すきま時間にストレッチング！



ち〜とばつか動効果 (うごこうか)