

かかとと上げ

重力に抗するふくらはぎの筋肉を鍛えます！

＜立位＞

1・2・3・4・5



＜座位＞

1・2・3・4・5



＜立位＞イスの背もたれにつかまり、両ひざが曲がらないように、ゆっくりと両かかとを上にあげます。そのまま5秒止めてゆっくりと元に戻します。

＜座位＞ゆっくりと両かかとを上にあげます。そのまま5秒止めてゆっくりと元に戻します。

※かかとをあげる高さは、あげられる範囲内で運動を行なって下さい！
※自分のペースで運動を行なって下さい！
※転倒・転落に注意して下さい！

運動の目安

・10回×2～3セット/日

新里クリニック浦上
リハビリテーション室