

## プラスするならこんな運動

### ④ ヒールレイズ

ふくらはぎの筋肉をきたえます。

10~20回(できる範囲で) × 2~3セット/1日



#### ポイント

バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行なってください。また、かかとを上げすぎると転びやすくなります。