

足部・足関節トレーニング

足趾じゃんけん 座位・臥位 _____ 回 _____ セット



グー



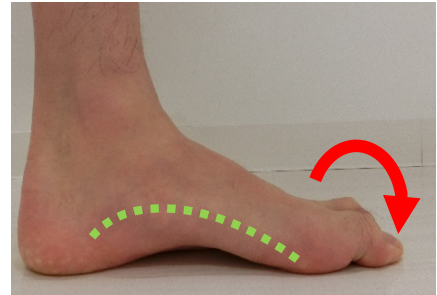
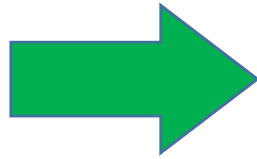
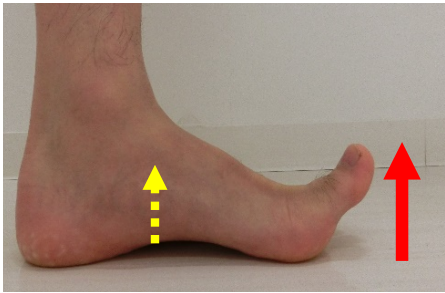
チョキ



パー

※それぞれ出来るだけ最大限に行ってください。

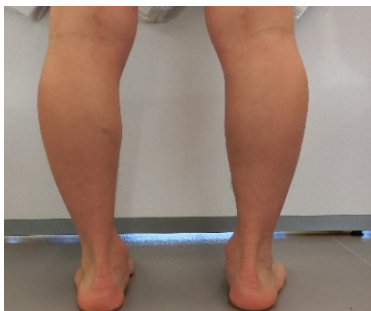
母趾外転筋エクササイズ 立位・座位 _____ 回 _____ セット



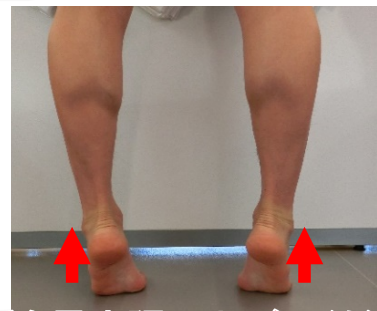
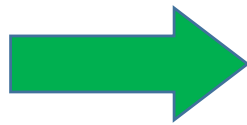
足趾全体を上を最大限上げてください。

上にあげた足趾を、床をつかむように下へ降ろします。
足の内側の筋肉が硬くなるのを確認してください。

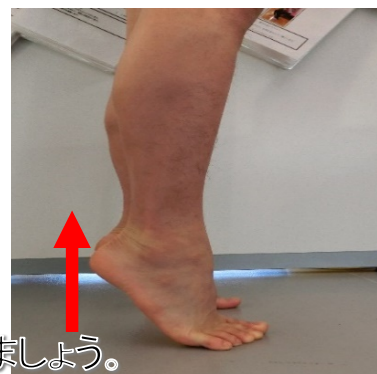
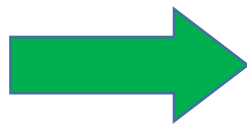
カーフレイズ 立位 _____ 回 _____ セット



肩幅程度に足を広げます。



踵を最大限に上げてください。



足趾にも荷重をかけましょう。