

足関節のストレッチ

腓腹筋ストレッチ



- ・腓腹筋は膝関節と足関節を跨ぐ二関節筋であることから、膝関節を伸ばした状態で足首を曲げることで、伸長されます。

【方法】

- ・ストレッチする側の下肢を後ろに引く
- ・ストレッチする側の膝は伸ばしたまま反対側の膝を屈曲していく
- ・踵は床に着けた状態で実施する

ヒラメ筋ストレッチ



- ・ヒラメ筋は足関節の単関節筋であることから、膝関節を曲げた状態で足首を曲げることで、腓腹筋と分離して伸長することが出来ます。

【方法】

- ・ストレッチする側の下肢を前に出す
- ・片膝を立てて膝を屈曲していく
- ・アキレス腱を伸ばすイメージ
- ・踵は床につけた状態で実施する