

足関節のトレーニング（外在筋）

腓腹筋のトレーニング



踵上げ

- ・ 方法：
荷重位置は第2趾をイメージ。
踵を上げてゆっくり踵を下す。
- ・ 回数：15回/1セット
- ・ 頻度：1日3セットずつ

前脛骨筋のトレーニング



つま先上げ

- ・ 方法：
つま先を地面から離します。
足の裏が内側や外側を向かないように
真っ直ぐ挙げてくるのがポイント！
- ・ 回数：15回/1セット
- ・ 頻度：1日3セットずつ