

腓骨筋トレーニング



- 下腿（すねの骨）に対して足首だけを外側へ動かす
 - つま先が下を向かないように注意
 - 外くるぶしの上部の筋肉を意識
- 回数：10回×2~3set

捻挫や骨折後に実施する場合は痛みが落ち着いてから実施するようにしましょう

ショートフットエクササイズ



- 踵は床に付けたまま
- 踵と指の付け根が近づくような感覚、土踏まずを持ち上げる感覚で行う
- 足の指で握らない様に意識

回数：5秒キープ×10回