

# シンスプリント エクササイズ

## ショートフットエクササイズ



- ・足の裏にかかる衝撃を減らすクッションの役割を作ります。脛にかかる負担を減らして痛みの予防になります。
- ・足の指には力を入れないようにして土踏まずだけを上にあげます。
- ・足の裏を軽く引き締めるイメージで行います。

## 後脛骨筋エクササイズ



- ・足の内側のアーチを保ち、膝への負担を軽減します。
- ・セラバンドを母趾球にかけて足先を内側、下方にゆっくり動かします。
- ・股関節や膝関節は動かさず、足首だけを動かし力みすぎないようにします。