

下半身の簡単トレーニング ～イスを使って編～

足関節のリハビリにも役立つ下半身の簡単なトレーニングです！

【踵上げ】



やり方

- ①脚を腰幅に開きます
 - ②最大限まで踵をあげます
 - ③踵を下ろします
- ※②、③を10回繰り返します

※つま先から膝までが
一直線になるようにします

効果

- ・足関節の可動域アップ
- ・ふくらはぎ（ヒラメ筋）の筋力アップ
- ・荷重練習
- ・足関節の安定

【つま先上げ】



やり方

- ①脚を腰幅に開きます
 - ②最大限までつま先をあげます
 - ③つま先を下ろします
- ※②、③を10回繰り返します

※つま先から膝までが
一直線になるようにします

効果

- ・足関節の可動域アップ
- ・脛の筋肉の筋力アップ
(前脛骨筋、長趾・長母趾伸筋)
- ・荷重練習
- ・足関節の安定

