

足首の運動

◇ ふくらはぎと足の指の筋力が向上し、
バランスが良くなります。

* 足首に痛みがある時は運動を控えるか、無理のない範囲で行いましょう。



- ①肩幅程度に足を広げます。
- ②背伸びをするように、つま先立ちをします。
- ③ゆっくり下ろします。

ポイント☞
親指に体重をかけましょう。

➤ この運動を繰り返しましょう。