

足関節エクササイズ①

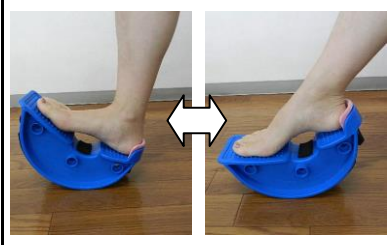










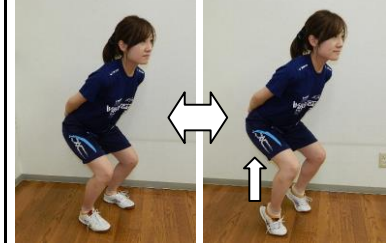
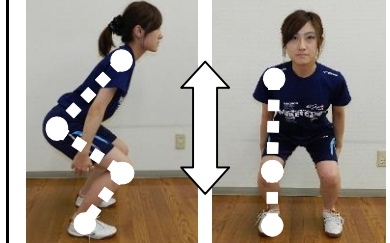

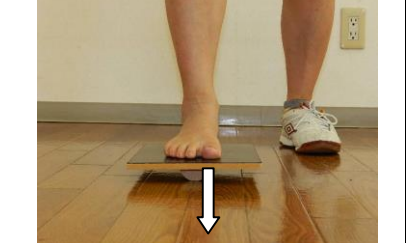


和光整形外科クリニック

1. ふくらはぎ伸ばし (立)	2. ふくらはぎ伸ばし (膝曲げ)	3. ストレッチボード	4. 腓骨筋ストレッチ
			
5. ふくらはぎほぐし (内)	6. ふくらはぎほぐし (外)	7. ゴルフボールマッサージ	8. 青竹踏み
			

足関節エクササイズ ②



<p>1. フロストレッチ</p>	<p>2. タオルギャザー</p>	<p>3. タオル踏み</p>		
				
<p>4. チューブEX(前)</p>	<p>5. チューブEX(内)</p>	<p>6. チューブEX(外1)</p>	<p>7. チューブEX(外2)</p>	<p>8. シーテッドカーフレイズ</p>
				
<p>9. カーフレイズ</p>	<p>10. ニーベントカーフレイズ</p>	<p>11. スクワット</p>	<p>12. バランスボード</p>	
				
<p>13. バランスディスク</p>	<p>14. フロントランジ</p>	<p>15. サイドランジ</p>	<p>16. ツイスティング</p>	
