

前脛骨筋



脛（すね）の強化とストレッチ

効果：つま先が上がりやすくなり、
つまづきの防止になる。
歩行時に地面をけり出す力が増す。

方法：息を吐きながら、つま先をしっかりと
上げる。（強化）
息を吐きながら、ゆっくりとつま先を
遠ざける。（ストレッチ）
5～10回繰り返す。

