



urumin

うるみん

うるま市健康福祉センター

# パワープレートでフットケア

パワープレートの設定を30Hz、30秒、Lowにします。



前脛骨筋  
ぜんけいこつぎん



長趾伸筋  
ちょうしんぎん



長母指伸筋  
ちょうぼしんぎん

①足のゆびを曲げ、地面を蹴るようにかかとを上げます。

つま先を上げる脛の前の筋肉を  
ストレッチしています。  
※右足も同様におこないましょう。

# パワースプレートでフットケア

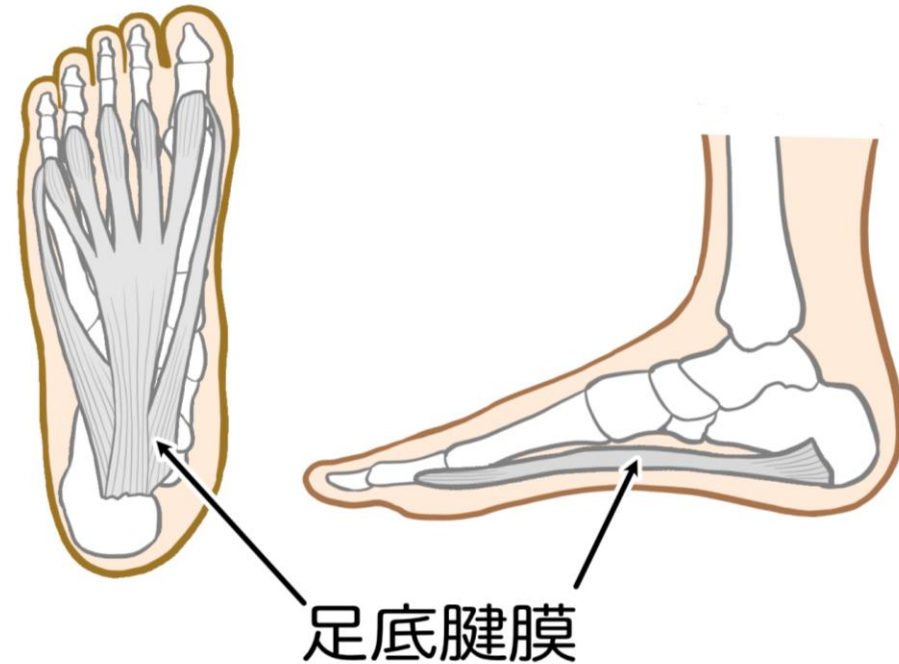
パワースプレートの設定を40Hz、45秒、Lowにします。



①パワースプレートのふちに足裏を当てます。



②土踏まずの部分を前後させ、パワースプレートの振動で足裏をマッサージします。



足裏のアーチを支え、衝撃を吸収する腱をケアしています。  
※右足も同様におこないましょう。