



足首が曲がれば 動きが変わる

-バスケット選手に多い足首の硬さ-

足首の硬さは パフォーマンスに影響

足首は身体の土台となるため、重要な役割を果たします。その足首が動かない状態になると、足首が不安定になり

- ✓ 足首の痛み
 - ✓ 膝・股関節の怪我
 - ✓ 腰痛
- に繋がります！！



足首の硬さによる影響

▶ Knee-in
膝が内側に入り膝を痛める

▶ 腰が反る
腰に力が入り腰を痛める



詳細はこちらから
ご覧になれます！



足首の動きを改善し パフォーマンスを上げる

【足首の硬さをCheck!】

- ✓ 股関節
- ✓ 膝の真ん中
- ✓ 人差し指 を真っ直ぐに
足首を曲げる

▶ 動画Ver.



【ほぐす】

アキレス腱の前にある足の指の筋肉をほぐす

▶ 動画Ver.



【鍛える】

ヒラメ筋を鍛え足の指が過剰に働くことを防ぐ
座った状態で膝に抵抗をかけながら足首を伸ばす

▶ 動画Ver.



その他にも**バスケ選手**へ有益な情報を配信しています!