

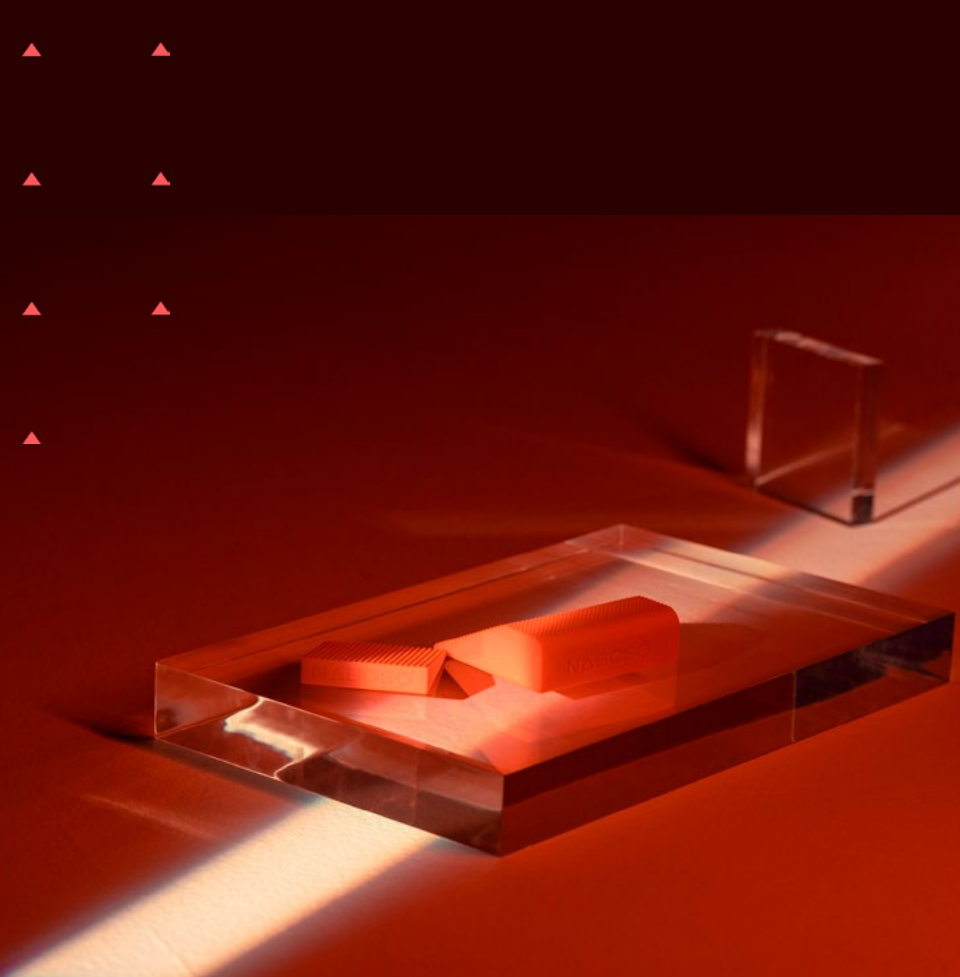
ユーザーガイド

User Guide

Foot Wedges

Hack Your Way to
Faster Foot Activation





バイオメカニクスと ベアフットサイエンス

バイオメカニクス△の力と裸足△への刺激を△
組み合わせた△フット△ポジショ△ニング△ツール

足の強さは、姿勢やカラダが生み出す
パワー、パフォーマンスに深く関わっています。
ナボソ フットウェッジは、計算された角度の
2つのウェッジで足を正しいポジションへ
整えながら、独自のテクスチャーで足裏の
感覚にもアプローチ。足の機能の活性化を
サポートします。

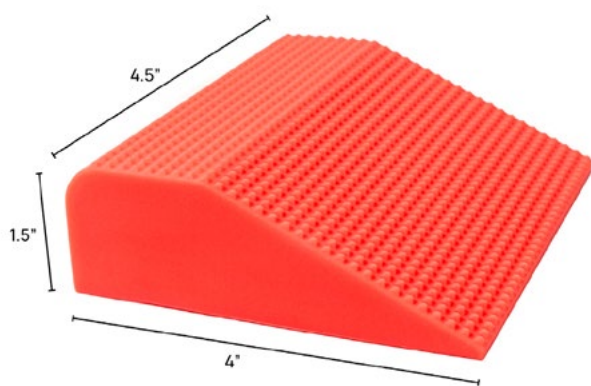
内容:

トウウェッジ(角度25度)×2

ヒールウェッジ(角度10度)×2

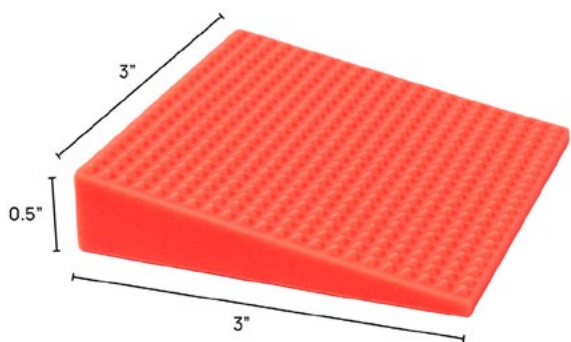
素材:シリコーン

ナボソ フットウェッジとは



トウウェッジ

角度25度のトウウェッジは、足の内在筋の活性、特に母趾外転筋の活性をサポートします。スクワット、ランジ、ショートフット、ナボソキネシスボードでのエクササイズなど、足の活性化が必要なエクササイズに組み込むのがおすすめです。



ヒールウェッジ

角度10度のヒールウェッジは、立位でのエクササイズ時に、後足部のポジションをサポートするように設計されています。過回内足である場合には、かかとの内側に置きます。ナボソ キネシスボードでのエクササイズなど、あらゆるエクササイズに組み込むことができます。

ナボソ フットウェッジを使った ショートフットエクササイズ



ショートフットエクササイズは、足の内在筋を強化する最も効果的な方法のひとつです。足の内在筋を強化することで、足のポジションが良くなり、効率的に動けるようになるでしょう。そして、足底筋膜炎やストレス骨折などの怪我のリスクを気にされる方にもおすすめです。

1. トウウェッジに足の指を全て乗せます。足指の付け根部分が床に着いていることを確認します。
2. ヒールウェッジをかかとの内側に置き、足をニュートラルまたはわずかに内反させます。
3. 半月板を保護するために膝を少し曲げます。
4. 息を深く吸い込み、そして息を吐きながら、つま先の先端をトウウェッジに押し当て、5~8秒数えます。
5. 足の力を抜き、息を吸います。息を吐きながら、5~8秒間つま先に力を入れることを繰り返します。
6. 片足5回ずつ繰り返します。

ナボソ フットウェッジを 他のナボソ製品と組み合わせて 使いましょう！



ナボソ キネシスボード



ナボソ アドバンスワブルウェッジ



ナボソ センサリースティック

