

健康美人は足裏から！

まずはタオルギャザー

足底筋膜炎予防・バランス力UP・膝、腰への負担軽減



- ①背筋を伸ばし、腰掛けます
- ②足の指全体で、タオルを引き寄せます *最初はしわができれば十分
- ③回数は無理をせず、左右4～5回程度

効果

- ①足裏ストレッチ、血流増加新陳代謝UP → 足底筋膜炎予防、健康美人
- ②足の指の把持力（※）を鍛える → バランス力UP
- ③足裏筋を刺激し、扁平足予防、アーチ獲得 → 歩行時の膝、腰への負担軽減

※把持力…はじりよく、しっかりと握り持つ力のこと。

動画をご覧になれる方は、こちらを読み取ってください⇒

