

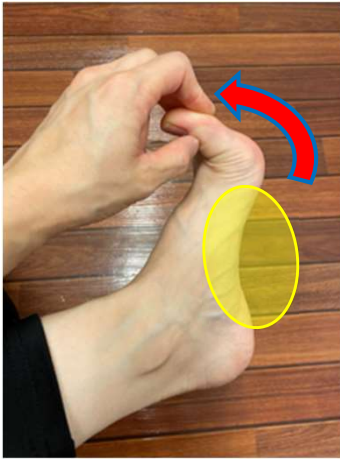
運動不足



🔥 解消プログラム 🔥

お家でできる簡単なストレッチと運動をご紹介します！

① 足先のストレッチ①



足の親指を持ち、ゆっくりと反らし裏側を伸ばす。曲げて甲側を伸ばす。順に小指まで行う。

② 足先のストレッチ②



足の指と指の間に、手の指を入れていきます。できるだけ手の指を足の指の奥にまで入れてゆっくりと回す。

《呼吸は止めず、15～30秒 痛気持ち良いくらいを目安に伸ばしてみましょう》

やってみよう！



【タオルギャザー】

床の上にタオルを広げておき、かかとは床つま先はタオルの上に置きます。5本の指を使ってタオルを手繰り寄せます。

目標：10回×1～3セット

注目！

足底筋を鍛えると、立位・歩行時のバランス、クッション性がよくなります。陸上で行う運動すべて、けり出す力、立位での安定性がUPします👏