

足裏を鍛えよう！

【足の裏は地面と体との接点】

足首より下にはたくさんの小さい筋肉があり、足の指の動きやバランスを調整しています
足の筋肉も使われないと衰えてきます
日常の散歩だけでなく足の裏の感覚や指の操作も鍛えましょう！
今回はタオルを使った足の指のトレーニングを紹介します！



タオルトレーニング①



1. タオルを広げて足の裏で踏みます
指はしっかり広げましょう



2. 足の指全部に力を入れてタオルをぎゅっとつまみます



3. 何度も繰り返してつまんで
タオルをくしゃくしゃにします

タオルトレーニング②



1. タオルを指でつまみます
親指と人差し指の間が簡単です



2. 持ち上げて動かしてみます
つかんで離さないようにしましょう



3. 違う指でもつまんでみましょう
小指と薬指は特に難しいです

大森スポーツセンターのホームページでは過去のニュースレターも掲載しています！