

足裏の筋肉

足の指を握るときに使う握力を鍛える。土踏まずを作っている筋肉でもある。

椅子に座り、両足の前にタオルを置く。



足の指を使ってタオルをたぐり寄せていく。最後までたぐり寄せたら、またタオルを伸ばして繰り返す。



両足同時でも、片足ずつでもOK。

- ・息をこらえないように、使っている筋肉を意識する
- ・5～10回を1セットとする
- ・毎日か1日おきに行う