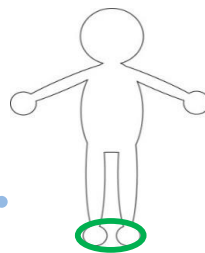


# タオルギャザー

足の裏を鍛える  
運動です!



## 《筋力トレーニングのポイント》

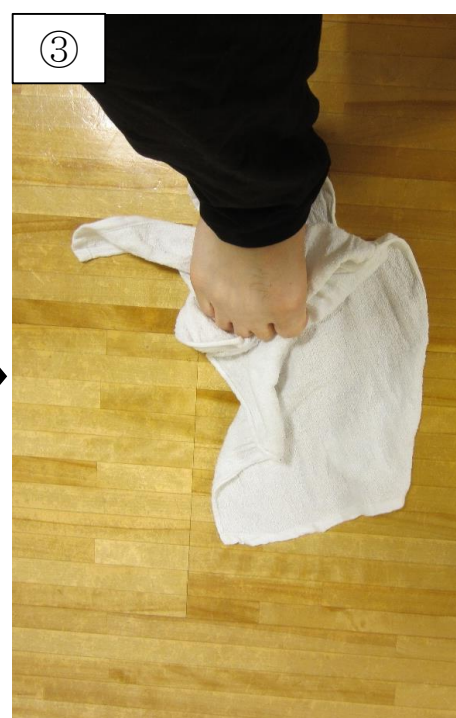
- ☆土踏まずを意識する
- ☆呼吸を止めない
- ☆正しい姿勢で行う



①タオルの端に  
足を乗せます。



②足の指でタオルを  
引き寄せます。



③出来る所まで  
引き寄せましょう。

◎座位で行います。

回数:5~10回(左右)

※無理のない範囲で  
行いましょう!

