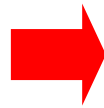
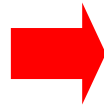


足底筋



タオルギャザー&ラクロスボール

効果： 足裏のアーチをつくる
膝痛・腰痛の改善・バランス力向上
歩幅が広がる

方法：①足裏を意識しながら足指をグーパーと動かしながらタオルを手繰り寄せる。
②ラクロスボールを足の指で包み込んだり指をそらせたりする。

