

## 【25\_指の曲げ伸ばし(足指)】筋力トレーニング



- ・足の指の動きを引き出します
- ・椅子の前の方に座り、膝を軽く曲げて構えましょう
- ・足の指の曲げ伸ばし(グー・パー)を繰り返します
- ・グーに握る際は、指と指が重ならないように動かし、指をパーに開く際は全部の指の間をしっかりと広げるように動かしましょう
- ・余裕があれば、肘と膝を伸ばし、足を地面から浮かすようにすることで、より強度を高めます

