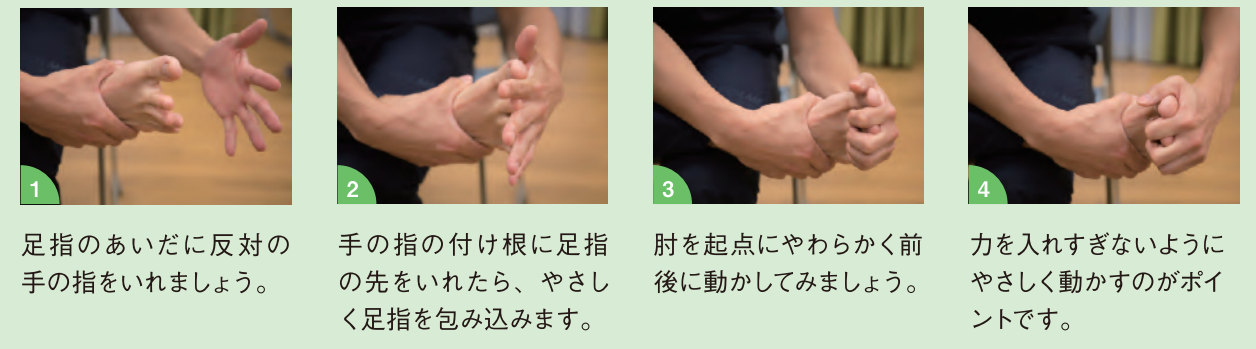


大切なのは筋力を鍛えること スクワットで無理なく**貯筋**

1日10回を目安に**毎日**続けましょう!



足指をやさしくストレッチ ~指先をやわらかくすることが足を鍛えます~



いつまでも /

自分の足で歩く体づくり

ひとえに“健康づくり”といっても、自分にはどういった運動が適しているのか、適度な運動が大事ということは分かっても、なにをすればいいのか分からないと思ったことはありませんか?そんなときはまず、体の土台である“足”の運動から始めてみましょう。第二の心臓といわれる足を見直し、安定させることで、健康維持や筋力アップ、転倒予防にも役立ちます。



すけとも しゅん
フィットネスコーチ 助供 駿

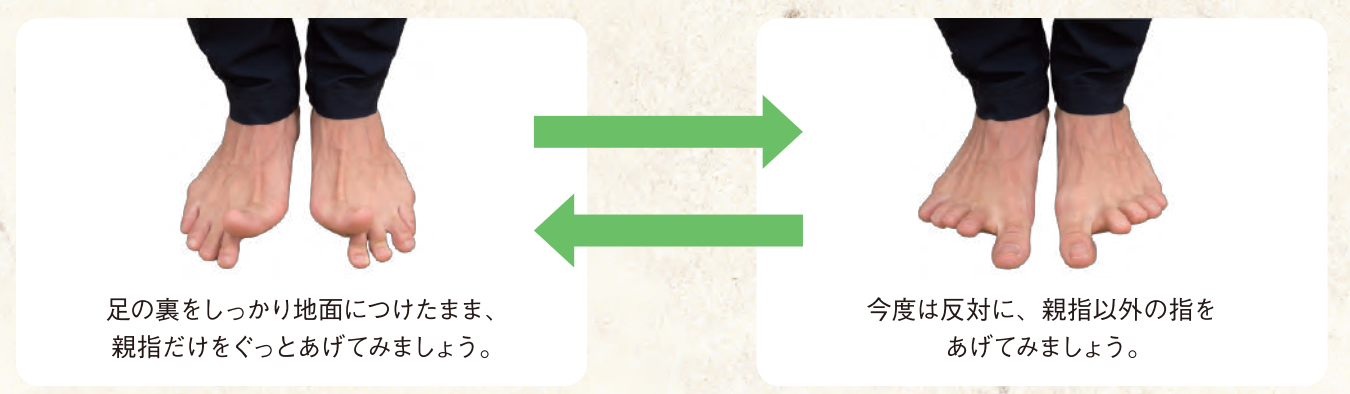
グランガーデン福岡浄水でエクササイズ教室や転倒防止教室を定期的に開催しています

足は第二の心臓!まずは指先の運動から始めよう 基本のカタチできますか?



簡単な動きのようですが、毎日これを繰り返すだけでも大きく違います。

もっとしっかり動かしてみよう 応用編



足の裏が浮かないように気をつけて!交互に繰り返してみよう!