

足もとくん[®]

ヒラオカ式健康・
運動用補助具

あなたは、
足の指を動かすことができますか？

健康づくりは
足もとから！

世界初！！
足指の運動器具



使用方法



- ① 立っても座っても、テレビを見ながら本を読みながらでも使用できます。
- ② かかとはヒールベースに固定し、足指をフックに引っ掛けて下さい。
- ③ フックに引っ掛けた足指を左右交互に引っ張って下さい。
- ④ 20～50回を回数を目安にして下さい。

※ 平行な場所で使用して下さい。不安定な場合は座って使用して下さい。
※ 毎日少しずつ続けることで効果が得られます。
※ 日頃、動かさない足指の筋力を強化しましょう。