



整体院・花香グループ

からだ **楽々** 体操

毎日続けて、健康維持！

『太ももとふくらはぎの体操』

Step①

×3セット



両足を大きく開いて、背筋をのぼしふくらはぎと太ももに張りを感じるまでたおす。そのまま7秒数え、反対側も同様に行う。(3セット)

Step②

×3セット



横になり、足を伸ばしたままゆっくり上げて、7秒数える。反対側も同様に行う。(3セット)

*股関節を意識してあげる。

(できるだけ膝に力はいらないようにして下さい。)

Step③

×3セット



足を一步後ろに引き、後ろ足を床につけてアキレス腱からふくらはぎにかけて、ゆっくり伸ばして7秒数え、反対側も同様に行う。(3セット)

Step④



椅子に深く座り、ゆっくりと足を上げ、つま先を伸ばすと引くを数回繰り返す。

*太ももにしっかり力を入れるようにして下さい。

「足の疲れに効く」
ツボ

*ツボ押しの目安は、『痛いけど気持ちいい。』程度で行いましょう。



陽稜泉

…膝の外側で皿の下の丸い骨のでっぱりの下

足三里

…膝の皿のすぐ外側下のくぼみから指4本分下