



毎日続けて、健康維持！

整体院・花香グループ

からだ楽々体操

『下半身リセット体操』

Step①



1-1. うつぶせになり、肩幅に足を広げてつま先を立てる。1-2. 股関節の捻転を意識して、内側に倒す。1-3. 股関節の捻転を意識して、外側に倒す。

Step②



2. うつぶせになり、かかとでお尻をたたく。*太ももの前が伸びるのを意識する

Step③



3. 仰向けになり、膝裏に両手を添え足をゆっくり上げていく。*太ももの裏が伸びるのを意識する

Step④



4. 両手両足を上げ、ブラブラさせ手足の緊張を緩める。

「今月の」 ツボ



腸の働きを整え、内臓を温めて安眠を促進しましょう。

水分(すいぶん)・・・へそから親指1本分上
天枢(てんすう)・・・へその両脇から指3本分外側
大巨(だいこ)・・・天枢の指3本分下

☑ ワンポイントアドバイス

■ 1-2,1-3 膝に力を入れないように注意しましょう。できる範囲で行いましょう。