



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

『椅子を使ってのストレッチ』

Step①



1. 目の前で手を合わせる。

Step②



1-1. 基本体勢から、ひじを合わせて上にあげる。



1-2. 基本体勢から肩甲骨を引き寄せる。

Step③



2. 手のひらを上に向けて反対側の足の上に軽く置いておく。もう片方の手は上にあげる。

Step④



2-1. 基本体勢から脇が伸びるのを意識しながら、ゆっくり倒していく。



2-2. 基本体勢から上にあげた手を45度まで下げ、腕をひねる。(できる人は、腕を後ろに引いていく。)

「今月の」
ツボ



太衝(たいしょう)

・・・親指と人差し指の間を通過していき、指がとまる所。
頭痛、胃痛、月経痛に効果的。

☑ ワンポイントアドバイス

■ ワンポイントアドバイス
2. 手のひらを上に向けておくことにより、腕の捻転に効果的。