



整体院・花香グループ

からだ楽々体操

『むくみ体操』

毎日続けて、健康維持！

Step①

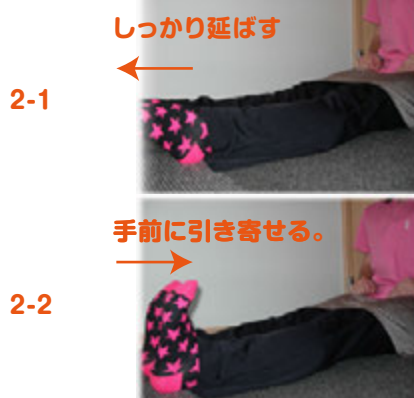


1-1

1-2

- 1-1. 足を曲げて、手のひらでふくらはぎを押しましょう。
 1-2. 足を曲げて、足首から膝に向かってさすりましょう。

Step②



2-1

2-2

- 2-1. 壁にもたれて足をまっすぐのまま、足の甲を7秒しっかりと伸ばす。
 2-2. 壁にもたれて足をまっすぐのまま、足首を手前に引き寄せ7秒数える。(3セット)

Step③

×3セット



太ももを伸ばすように意識する。

3. 壁に手を置き片手で足を持ち、太ももを伸ばすように意識しながら、お尻にひきよせ7秒数える。反対側も同様に行う(3セット)

* 背すじをしっかりとまっすぐになっているように。

Step④

×3セット



引き寄せる

4. 正座をして膝を両手で包み込み、手前にゆっくりと引き寄せ、7秒数える。反対側も同様に行う。(3セット)* 膝が曲げにくい場合は、まくらをはさんだ状態です。

「むくみに効く」

ツボ

※ツボ押し目安は、『痛いけど気持ちいい。』程度で行いましょう。



承山(しょうざん)・・・
 足の後ろ側ふくらはぎの真ん中

水泉(すいせん)・・・内くるぶしの頂点とかかとの真後ろの線上でほぼ中間