



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

『壁を使っての体操』

Step①



1. 壁に手を置き、背中をまっすぐ伸ばしたまま、10秒数える。

Step②



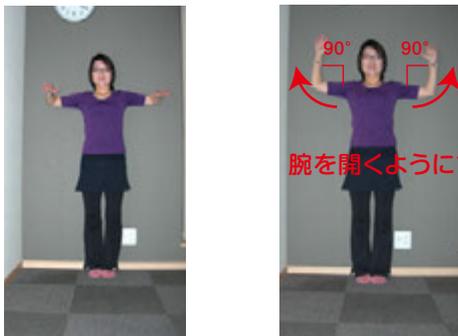
2-1

2-2

2-3

2-1. 壁を背にして立つ。
2-2. 右へ上体をひねって両手を壁につける。
2-3. 右腕を伸ばし、10秒数える。同様に左側も行う。

Step③



3. 壁を背にして立ち、ひじを直角に曲げる。ひじを曲げたまま、腕を上げて、両手の甲を壁につける。7回繰り返す。

Step④



4. 壁に手を置き、足を前後に開く。両方の足のかかとをしっかりとつけた状態で10秒数える。(反対側も同様に行う)

「今月の」
ツボ



百会(ひゃくえ)・・・
左右の耳の上端を結んだ線の
真ん中にある

めまい、立ちくらみ、頭痛、寝違え、二日酔いに効果的

☑ ワンポイントアドバイス

しっかりと伸ばす為に呼吸をはききる事。(呼吸をとめない事)
どこを伸ばしているか意識して行う事。