



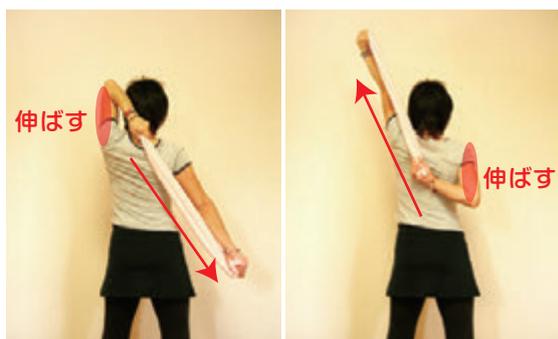
毎日続けて、健康維持！

整体院・花香グループ

からだ楽々体操

『タオルを使った体操』

Step①



1-1. 背中に腕を回し、タオルを下方に引っ張る。(＊二の腕が伸びるのを意識する)
1-2. そのままの状態、上方に引っ張る。(＊肩関節周辺の筋肉が伸びるのを意識する) 反対側も同様に行う。

Step②



2. タオルを持ち、真上に挙げ、手を伸ばしたまま上体を横に倒す。(＊わき腹の伸びるのを意識する) 反対側も同様に行う。

Step③



3. 頭部にタオルをかけ、持った手をゆっくりと引いていきましょう。(＊首の周りの筋肉が伸びるのを意識する。) 反対側も同様に行う。

Step④



4. 足の裏にタオルをかけ、タオルを体の方に引き寄せる。(＊太ももの裏が伸びるのを意識する。)

「今月の」
ツボ



関元(かんげん)・・・
やる気・活力が up するツボ
へその真下3寸のところにある。

☑ ワンポイントアドバイス

■ タオルを使うことで、体の硬い方も効果的に伸ばすことができます。ただし、無理をせずに行いましょう。