

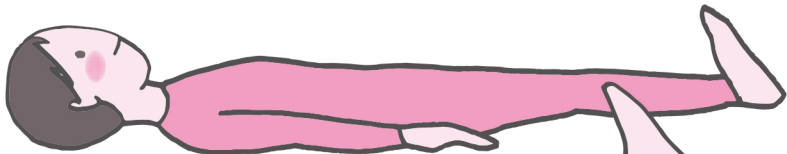
血行を促す 体 操

「青空メソッドであなたの健康力を目覚めさせる」より

1

足先を天に向けてアキレス腱を伸ばしたり、カカトを中心に足先を回して、ふくらはぎの筋肉を動かす

左右10回ずつ



2

片足ずつ足を上下に軽くふります。なるべく膝を曲げないように

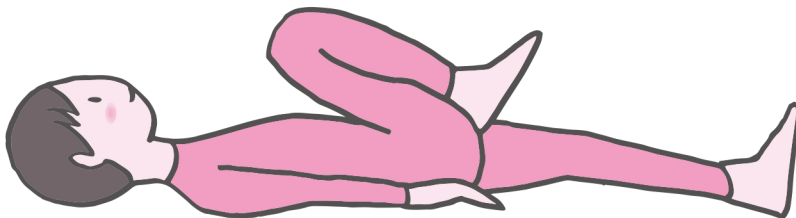
左右10回ずつ



3

片足ずつ膝を胸のほうへ深く曲げたり伸ばしたりします

左右10回ずつ



4

膝をできるだけ床から浮かないようにして、カカトをヒップに近づけます

左右10回ずつ

