



壁立ち

壁立ち

①後頭部 ②二つの肩甲骨 ③お尻 ④ふくらはぎ ⑤かかと
の5か所が壁についている。この姿勢で3分間キープしましょう。

片足立ち



両足をつけ体重を内側に寄せて、ゆっくり片足を上げる。

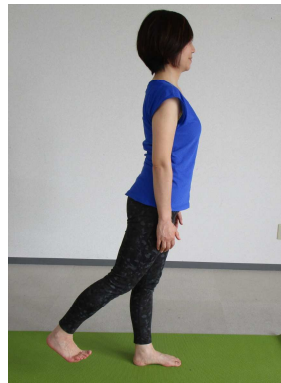
膝を少し内側に入れ込み、膝が床と水平になる。

慣れてきたら、手を腰に当てたり、広げたり、上にあげたり、動かすことで、運動量上がる。

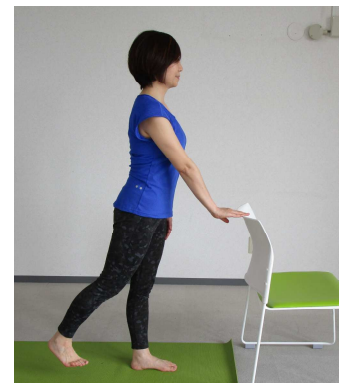
バックキック



片足のつま先が床このままキープしてもよい。お尻が締まっていること。



片足を少し蹴り上げる。膝を曲げない。顔は正面向き。椅子などで支えてもよい。



蹲踞(そんきょ)



蹲踞(そんきょ)

しっかり股関節を開き足ゆびだけで体重を支えます。身体のコを鍛え、脚と足の筋肉を鍛えます。

この資料についてのお問い合わせ

NPO法人日本セラピー普及会

〒987-0011

宮城県遠田郡美里町桜木町60-1

(施術室 優しい手)

TEL/FAX 0229-32-5473