

おうちでシェイプ ~ 足首 & 足指編 ~

足元緩めて代謝UP!! 簡単、らくらくボディ メンテナンス

リラックス

踵(かかと)を押し出すように、ぎゅ~っと脚に力を入れてみよう。ポンと力を抜いてリラックス。

つま先を押し出すように、ぎゅ~っと脚に力を入れ、ポンと一気にリラックス。

指先でグー・チョキ・パー!!

グー

チョキ

パー

ゆるゆるクルクル

手の指と足の指を交互に入れて握手しよう。

足首をゆっくり大きくまわそう。

左右20回以上

かんたんメンテナンス

指の間を縦、横にしっかり開く。

小指(第5指)から親指(第1指)まで根元から大きくまわそう。

足の指には経穴(ツボ)や反射区があります。気になる指をケアしよう。

小指(第5指)
腎臓・膀胱・婦人科

薬指(第4指)
胆力・イライラ・ストレス・神経系

中指(第3指)
胃腸・便秘・下痢

人指(第2指)
胃腸・胃酸過多・便秘・下痢

親指(第1指)
頭・脳・鼻・肝臓・脾臓

指が緩んだら、ヨガのポーズに挑戦できるかな?!

みなさん
できましたか?
ナマステ~

LET'S
チャレンジ!!

合掌して深呼吸~。
気持ちいいのだア(^)

寒い冬の時期は手足が悴んで硬くなってしまいがちです。指先、足首が硬くなると連鎖反応(キネシティックチェーン)が働き、膝関節・股関節・肩関節などが硬くなります。これは肩凝り、腰痛の原因や新陳代謝の低下にも繋がります。スタイル(姿勢)も、猫背・円背気味で寸胴になります。また、足も浮腫傾向(むくみ)で、『ゾウさんの足首』になりやすくなります。春に向け、“おうちでシェイプ!!”お風呂やTVを観ながらゆっくり足元から緩めていきましょう。女性特有の冷えや便秘をはじめ、肩こりにも効果が期待でき、踵をケアすることで睡眠も深くなり、気持ちの良い朝を迎えられるでしょう。さあ、Let's チャレンジ!!