

寝ゆる黄金の3点セット

効能：腰痛・不眠・疲労の改善、足腰のだるさ・むくみ・冷えの解消、美脚、ダイエット、転倒予防、大腰筋・センターの強化 ほか



1 腰モゾモゾ体操

あお向けになり、両ひざを立て、両手・両足を軽く開き、力を抜く。その状態で、「モゾモゾ」と声に出しながら、腰を床にかかるくすりつけるようにして左右にユツタリと動かし、ときほぐれるようにゆるめる。

3 ひざコゾコゾ体操

あお向けになり、両ひざを立てる。左ひざに右脚のふくらはぎをのせ、力を抜く。ふくらはぎの痛み持ちいい場所をさがしながら、「コゾコゾ」と口に出しながら、ふくらはぎがときほぐれるように前後にユツタリと動かす。左右の足を入れ替えて同様に行う。



2 すねプラプラ体操

あお向けになり、両ひざを立て、力を抜く。左脚のひざよりやや太もも寄りに右脚をかける。「プラプラ」と声に出しながら、右脚のひざから下を上下にユツタリとゆるする。左右の足を入れ替えて同様に行う。



©2007 Hideo Takaoka 運動科学総合研究所

著作権者は、本制作物を一切改変しないことを条件に、その複製、転載、複写を許可します。