● 自力整体 開脚屈伸

下肢内側の矯正、O脚の矯正 ゆっくりと左右に動かしながら、真ん中もしっかり股割をする。







● 脚ほぐし

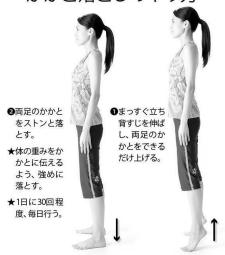
足底、下肢の内側のコリをほぐし、リンパの流れを良くする。疲労回復。







かかと落としのやり方



踵への衝撃によりオステオカルシンという骨 ホルモンが分泌。骨の成長を促し、関節の安 定感が増す。

● 開脚ヒップリフト





仰向けで足の裏を合わせ開脚し、ドローイングを しながらお尻を上げていく。背中、腰が真っ直ぐに なる角度まで上げる。息を吐きながらあげ、下げ ながら吸う。

腰ひねり(デンデン太鼓)



肩幅に足を開き、腰のひねりだけで腕をぶらぶらさせる。上半身のチカラは完全に抜く。 脱力、リラックス効果

● タオルギャザー





床に置いたタオルを 足の指で握るようたぐり寄せる 足底が張るまで繰り返す・足底筋の強化