

爽快通信

2011年 4月 第7号



〒324-0057

快整体院

大田原市住吉町 2-11-6

TEL 0287(23)1203

ホームページ

<http://kaiseitaiin.com>

✿ 簡単で効果絶大な運動法 ✿

この運動法は、しばらくやってみると、体力の無い人は体力がついてくるし、便秘気味の人はお通じが良くなり、腰痛の人は腰痛が良くなる等、良いことをあげたらキリが無いくらい良い運動法で、しかもやり方は非常に簡単です。

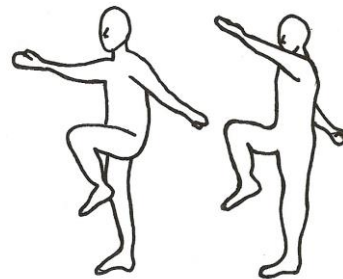
また身体の歪みも改善し、足腰の筋肉も鍛えられ、足の筋肉のポンプ機能も活発になりますから、血液循環も大変良くなります。

私も10年ぶりにこの水平足踏みを約1ヶ月程行っていますが（現在も継続中です）、脚に筋肉がついて引き締まってきました。筋肉が増えると基礎代謝量も上がり、消費カロリーも増えて痩せやすい体になります。

水平足踏み運動・・・一カ所に立ったまま、太ももを左右交互に、地面と水平になるくらいの高さまで上げる運動。作家の瀬戸内寂聴さんが1日300回以上実践していることでも有名。足の筋力が鍛えられ、ダイエットにもいい。

(やり方)

- ・背筋を伸ばして立って、足踏みをする。 ※顔は正面を向く。
- ・大腿は床と水平になる位にあげる。 ※腕も同様。
- ・やりはじめの頃は、30~50回位で良い。慣れてきたら100回、200回と増やしていくと良い。
- ・呼吸は鼻で、腹式呼吸でやる。



※次号は、5月下旬の発行予定です。

大きな運動法をご紹介します。

さて今回は、手軽にできて効果絶

大な運動法をご紹介します。

さい。今回は、手軽にできて効果絶

大な運動法をご紹介します。

さい。今回は、手軽にできて効果絶

大な運動法をご紹介します。

さい。今回は、手軽にできて効果絶

大な運動法をご紹介します。

さい。今回は、手軽にできて効果絶

大な運動法をご紹介します。

さい。今回は、手軽にできて効果絶

大な運動法をご紹介します。

さい。今回は、手軽にできて効果絶

大な運動法をご紹介します。

さい。今回は、手軽にできて効果絶

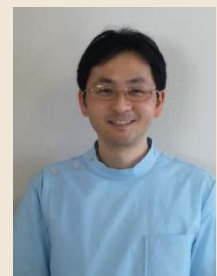
大な運動法をご紹介します。

さい。今回は、手軽にできて効果絶

大な運動法をご紹介します。

さい。今回は、手軽にできて効果絶

大な運動法をご紹介します。



「あいきり」

こんにちは。快整体院の秋山弘明です。

謹んで震災のお見舞いを申し上げます。

このたびの東北地方太平洋沖地震によって被害を受けられました皆様に、心よりお見舞い申し上げます。そして被災地の一日も早い復興をお祈り申し上げます。

いまだに余震も続く中、福島第一原発の問題や様々な物資不足、計画停電等々で日々ストレスが蓄積されそうな今日この頃ですが、皆様におかれましては、散乱した家財等の片付けで、無理をして、身体を痛めることがないように、十分気をつけて下さい。