

西医学健康法の六大法則その5:合掌合蹠運動

合掌合蹠運動 のやり方

② 両手足が離れない
ギリギリまで伸ばす

① 床におお向け
寝て両手を合掌、
両足裏を合わせる

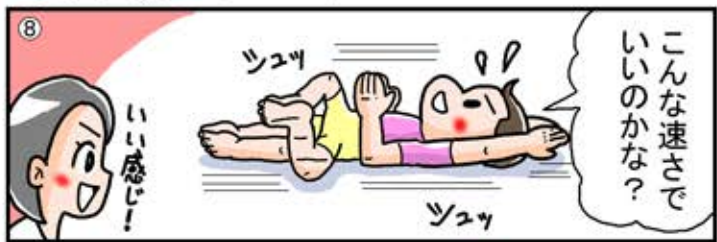
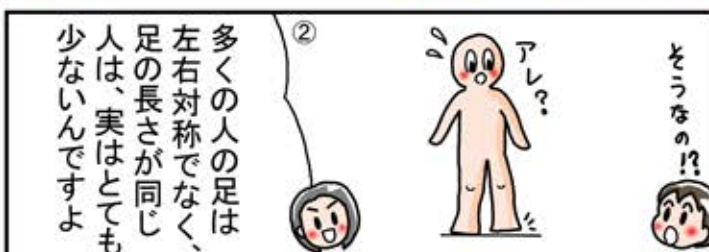


③ 素早く 縮める
(かかとがお尻に
ぶつかるように)

④ 終了後は縮んだ
ポーズのまま
2~3分停止



②~③を
1回として
約100回
行います



合掌合蹠運動をわかりやすく解説した動画は、三保製薬研究所「マイナス腸活フィットネス」ページをご覧ください。 <https://minus-chokaz.jp/fitness/>



一度見て
くださいね!

