

# あるく健康ニュース 10月号

## ごきぶり体操からの 自転車こぎ体操



皆さんこんにちは今回ご紹介するのは、以前好評だった『ごきぶり体操』とその応用体操です。

まずは『ごきぶり体操』の復習です。

初めての方も名前の印象よりも遥かに効果の高い体操ですので、ぜひ試してみてください。

やり方ですが、あお向けになり、手足を真上に挙げます。力を抜いてぶらぶら手足を振るだけです。



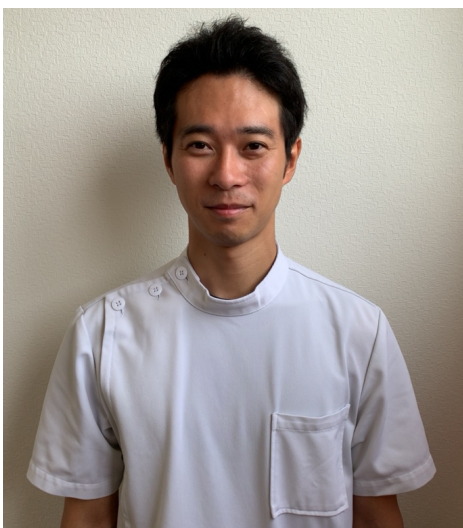
次に自転車こぎ体操です。あお向けに寝たまま、足だけをクルクルと自転車をこぐように回してください。

手は床についてバランスを取ると良いです。

必ず呼吸が止まらないように、数字などを声に出して数えましょう。

時間の目安は両方の体操を合わせて1分間ほどです。朝起きた時と夜寝る前の時間に合わせて行うと効果的です。

これらの体操はあお向けで行うため、身体への負担が少なく、足の関節の運動が出来ます。さらにダイエットにも効果的です。



## あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト  
鍼灸師・推拿  
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行  
目黒の治療院で院長として3年勤務  
現在は地域に密着した治療を目指して  
訪問での鍼灸治療・推拿療法・  
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5 - 3 9 - 3 9  
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

[sinkyu.nagahashi@gmail.com](mailto:sinkyu.nagahashi@gmail.com)