

20. 足裏の痛みの原因とは？

リセットセルフケアで根本改善して美ボディを手に入れよう



1



2



3 4



4

1. 足指をリラックスさせて縦に揺らす

足を組み、親指から順に10本指すべてを可動域いっぱい引っ張りながら縦に揺らします。

2. 足全体を上下にほぐす

手のひらで足全体を包み込み、上下にこねるように動かします。

3. 手の指も同様に引っ張って揺らす

手の指も同じように引っ張り、可動域いっぱい揺らします。

4. 手のひら全体を上下にほぐす

手も足と同様に包み込み、柔らかく上下にこねます。

5. 腰を揺らして全身の力を抜く

最後に立った状態で腰を左右に30秒ほど揺らし、全身の力を抜きます。